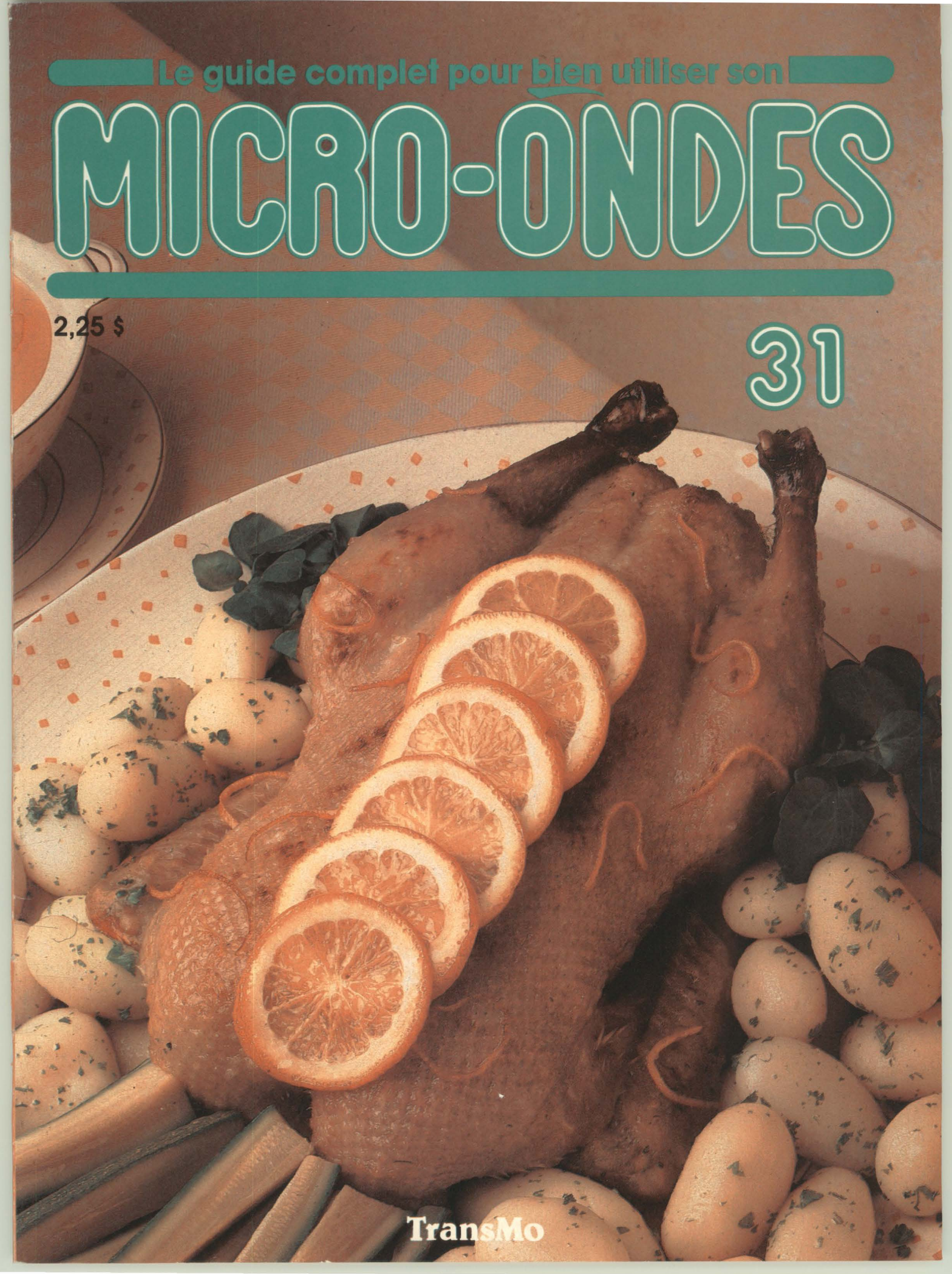
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

31



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 31**

CUISINE MICRO-ONDES 30
La cuisson en papillotes **833**

FRUITS ET LÉGUMES 29
Les noix 1 **838**

RECETTE VEDETTE
Canardeau à l'orange **844**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des desserts express **846**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 31
Côtelettes de porc en casserole **852**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 28
Des poudings au suif **857**

REPAS POUR MOI
Coupe glacée aux fruits frais **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

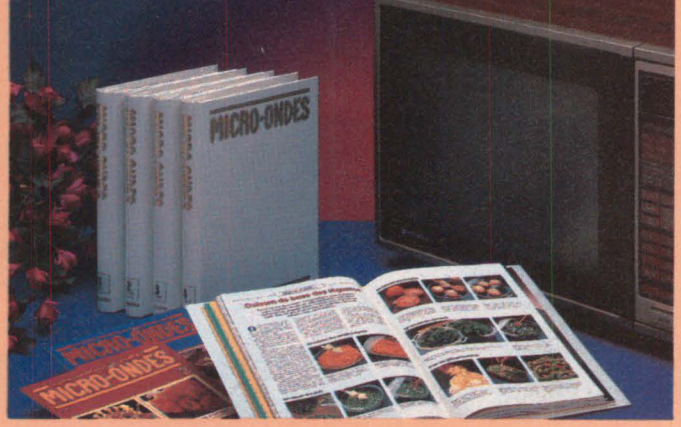
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les farces Des farces variées, pour toutes les viandes.

Un repas du midi à l'américaine Hamburgers, sandwichs, salades et carrés au chocolat sont à l'honneur pour ce repas sans façon.

L'ananas Cuisinez l'ananas aux micro-ondes, il n'en sera que plus savoureux.

PLUS...

Des canapés, des pommes de terre appétissantes, des recettes de foie, du gruau pour 1 personne.

La cuisson en papillotes

Le four à micro-ondes ne convient pas qu'à la cuisson de plats familiaux. La cuisson en papillotes, d'aliments sucrés ou salés, donne des mets à la fois succulents et élégants.

La cuisson en papillotes est une façon pratique de préparer de petites quantités de nourriture aux micro-ondes. Le principe consiste à emprisonner la saveur, la valeur nutritive et le jus des aliments.

La cuisson en papillotes se fait bien au four à micro-ondes. Elle empêche les aliments de sécher et résout le problème des contenants qui ne sont pas toujours appropriés aux mets que l'on veut faire cuire. On peut déposer les papillotes sur une assiette ou directement dans le four. Dans ce dernier cas, assurez-vous que les enveloppes sont bien fermées.

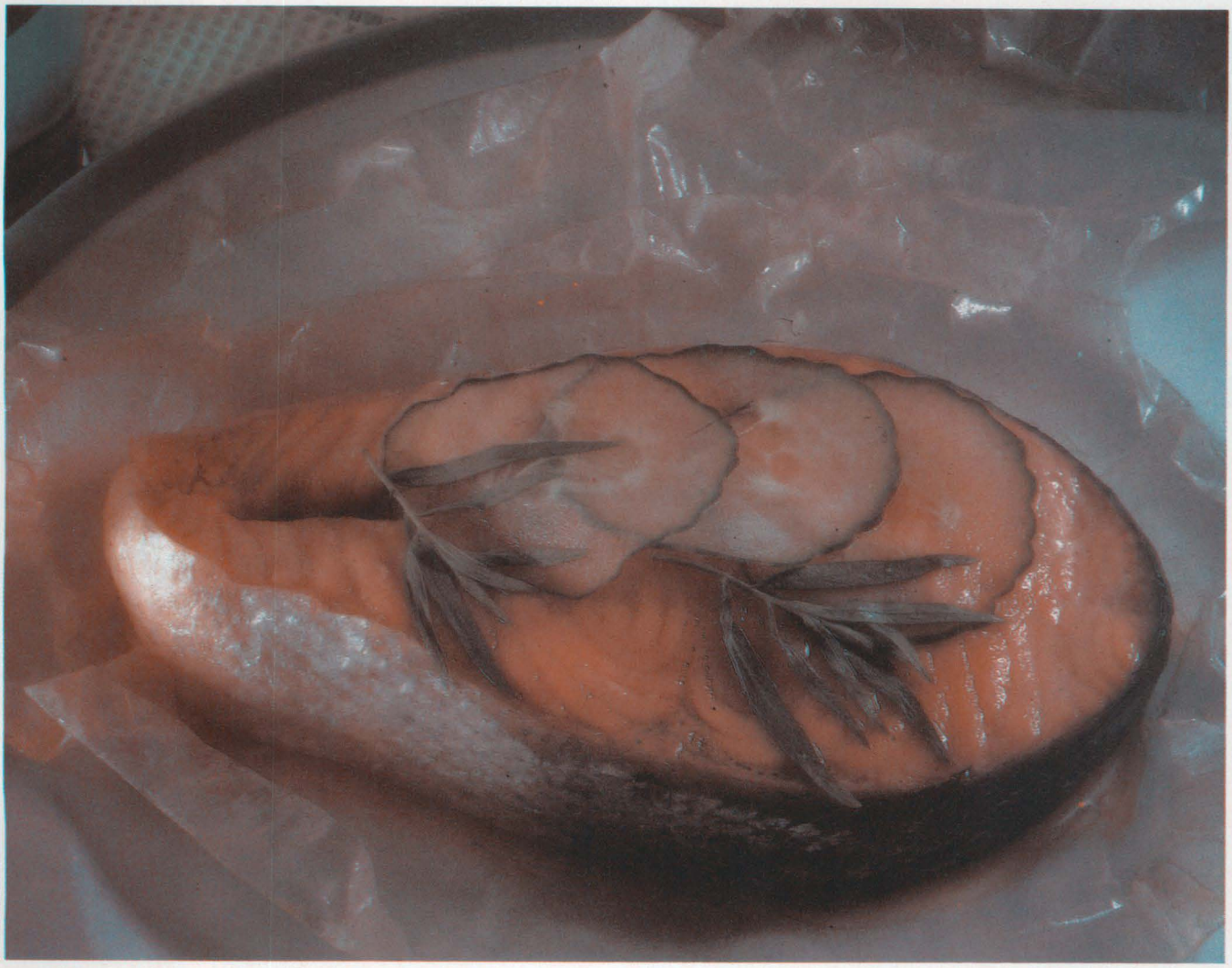
Papillotes non comestibles

Exception faite du papier aluminium, tous les autres types d'enveloppes peuvent servir à la cuisson aux micro-ondes. Le papier ciré, auquel on pense en premier, donne une belle présentation. Toutefois, les sacs conçus spécialement pour la cuisson ou les sacs en papier épais, même s'ils sont moins élégants, peuvent aussi servir. Percez les sacs de cuisson en plusieurs endroits afin de permettre à toute accumulation d'air chaud ou de vapeur de s'échapper.

Papillotes comestibles

Tous les types de feuilles comestibles, pourvu qu'elles soient grandes, peuvent aussi servir de papillotes : feuilles d'épinards, de légumes verts chinois, de laitue, de chou ou de jeunes légumes verts. Choisissez des grandes feuilles de forme semblable, sans tache, enlevez le coeur ou la tige et assouplissez-les quelques minutes aux micro-ondes. Enveloppez-en l'aliment et fixez à l'aide de cure-dents ou d'une ficelle.

Saumon en papillote



DAVE KING

À faire

- Badigeonnez d'huile ou de beurre fondu les papillotes en papier ciré pour empêcher les aliments de coller.
- Repliez bien les bords ou fixez-les à l'aide de ficelle, de ruban élastique ou de papier adhésif.
- Taillez les papillotes trois fois plus grandes que l'aliment.

À éviter

- N'utilisez pas d'attaches métalliques.
- N'enveloppez pas les aliments de papier aluminium.
- Ne faites pas trop cuire les feuilles comestibles : elles doivent être juste assez souples pour être enroulées autour de l'aliment sans fendre.
- Ne graissez pas les feuilles comestibles.

Figues au gingembre

1½ min

Temps d'attente : aucun

Servez les figues accompagnées de yogourt épais à la grecque.

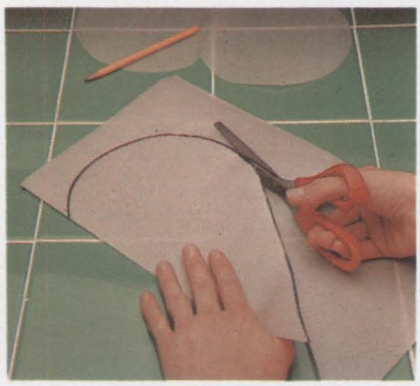
4 figues vertes fraîches
sirop d'érable pour badigeonner
1 cuil. à soupe d'amandes effilées hachées
1 petit morceau de gingembre confit finement haché

4 PERSONNES

1 Incisez les figues en forme de croix. Pressez légèrement la base pour que les figues s'ouvrent comme des fleurs.
2 Taillez quatre carrés de 7 ½ po/ 19 cm dans du papier ciré, étendez-les sur la paroi inférieure du four ou sur le plateau rotatif, puis déposez une figue au centre de chacun. Badigeonnez les figues de sirop. Faites cuire, à découvert, 45 s à MAX.
3 Préparez quatre portions égales d'amandes et de gingembre, parsemez-en le centre des figues. Réunissez les pointes et tournez-les pour former une aumônière.
4 Faites cuire de 45 à 60 s à MAX. jusqu'à ce que les figues soient tendres et que le jus commence à couler. Servez avec du yogourt.

Figues au gingembre

Confection des papillotes



Coeur : *taillez un coeur et graissez-le légèrement. Déposez l'aliment sur une moitié et repliez l'autre en repliant les bords deux fois pour sceller.*

Chausson : *taillez un ovale et graissez-le légèrement. Déposez l'aliment sur une moitié et repliez l'autre. Repliez les bords deux fois pour fermer.*

Aumônière : *taillez un carré et graissez-le légèrement. Placez l'aliment au centre, réunissez les pointes et tournez ou attachez comme une aumônière.*

Légumes en papillotes

4 min

Temps d'attente : aucun

Présentez des plats individuels de légumes en papillotes à vos invités.

beurre fondu ou huile pour badigeonner
4 oz/100 g de germes de soja
6 échalotes hachées
1 petit poivron rouge épépiné et tranché
4 oz/100g de courgettes tranchées
1 cuil. à soupe de sauce soya
½ cuil. à café de gingembre haché

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement de beurre fondu ou d'huile quatre carrés de papier ciré.
2 Mélangez les légumes et les assaisonnements, puis répartissez au centre des carrés.
3 Repliez les côtés sur les légumes ou faites une aumônière. Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., au goût.

Chou au carvi en papillotes : retirez le coeur d'un chou blanc ou vert de 1 lb/450 g et tranchez-le finement. Ajoutez 1 cuil. à café de graines de carvi, 2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne et le jus de ½ citron. Préparez comme ci-dessus et servez avec de la crème sure.

Macédoine en papillotes : mélangez 4 oz/100 g de champignons, 4 oz/100 g de tomates cerises, 4 oz/100 g de brocoli, 4 oz/100 g de carottes émincées et 1 cuil. à soupe de fines herbes mélangées. Préparez comme ci-dessus.

Conseils du chef

Lorsque vous préparez des mélanges de légumes, coupez en tranches fines ou en petits morceaux les carottes et les pommes de terre. De cette façon, elles seront prêtes en même temps que les légumes à cuisson plus rapide comme les poivrons.

Légumes en papillotes

Saumon en papillotes

5 min

Temps d'attente : aucun

4 darnes de saumon d'environ 4 oz/100 g chacune
beurre fondu ou huile pour graisser
8 tiges d'estragon frais ou 2 cuil. à café d'estragon séché
le jus de ½ citron
¼ d'un concombre émincé

4 PERSONNES

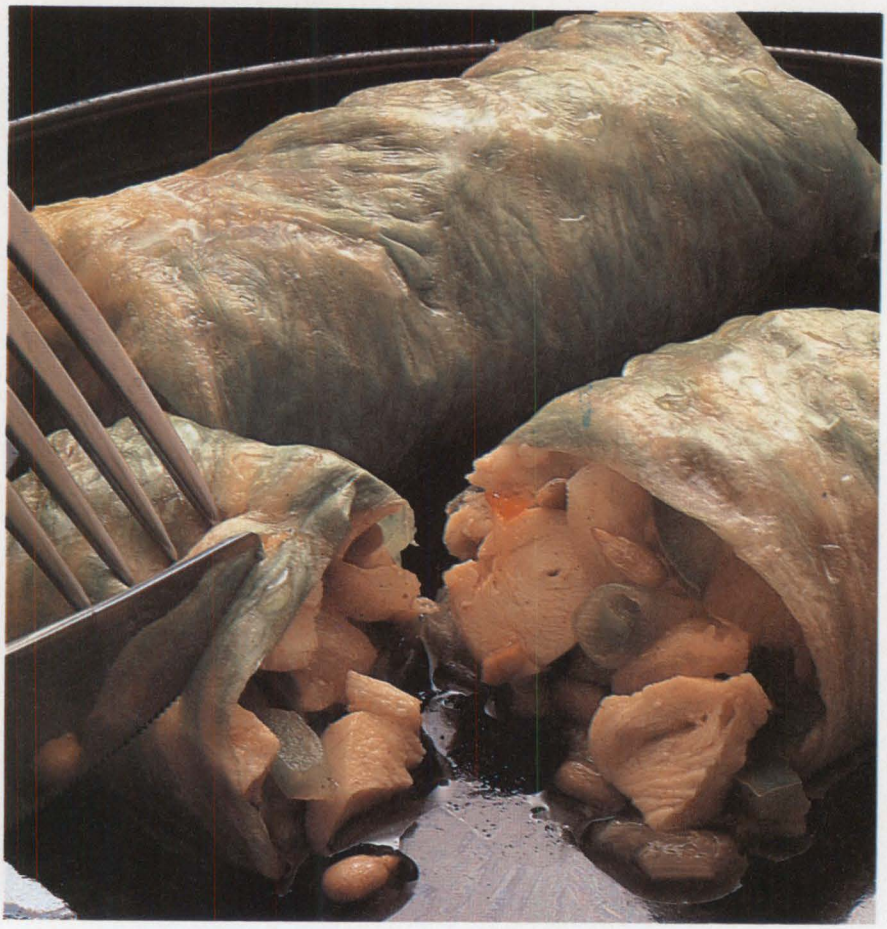
1 Parez les darnes, puis badigeonnez de beurre fondu ou d'huile quatre coeurs de papier ciré. Déposez ensuite une darne au centre de chacun.
2 Disposez sur chaque darne deux tiges d'estragon ou un peu d'estragon séché et 3 tranches de concombre, puis arrosez de quelques gouttes de jus de citron. Pliez le coeur en deux et repliez les bords deux fois pour sceller.
3 Mettez les papillotes sur une assiette ou dans un plat peu profond et faites cuire 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement, en déplaçant les papillotes une fois pendant la cuisson. Servez chaud ou froid.

Saumon en papillotes pour deux : diminuez de moitié la quantité des ingrédients et faites cuire 2 ou 2 ½ min.

Saumon en papillote pour une personne : préparez une darne et faites cuire 1 ou 1 ½ min.

Conseils du chef

Il n'est pas nécessaire de retirer l'arête centrale du saumon, mais cela l'empêche « d'éclater » au cours de la cuisson.



Rouleaux de poulet à l'orientale

Rouleaux de poulet à l'orientale

7 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces délicieux rouleaux de laitue avec du riz et de la sauce aigre-douce, si désiré.

8 grandes feuilles de laitue croquante
1 boîte de 13 ¼ oz/380 g d'ananas broyé bien égoutté
1 poivron vert épépiné et haché
4 échalotes parées et hachées
½ cuil. à café de 5 épices chinoises
12 oz/350 g de poulet en dés
2 cuil. à soupe de graines de tournesol
1 cuil. à soupe de sauce aigre-douce

4 PERSONNES

1 Faites cuire les feuilles de laitue sur une assiette de 30 à 60 s à MAX. ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies. Laissez refroidir.
2 Mélangez l'ananas, le poivron et les échalotes dans un bol. Ajoutez les épices. Faites cuire à couvert de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que les échalotes et le poivron soient tendres. Egouttez.
3 Ajoutez le poulet, les graines de tournesol et la sauce aigre-douce. Répartissez le mélange sur les feuilles de laitue, repliez le bord des feuilles en dessous du mélange, roulez et fixez avec des cure-dents.
4 Faites cuire à couvert, dans un plat peu profond, 2 ou 3 min à MAX. Servez sans délai et accompagnez de riz.

Conseils minceur

Les rouleaux de poulet ne contiennent que 200 cal./840 kJ par portion. Servez-les avec une salade croustillante pour un repas léger.

Chou farci au boeuf

20 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un plat qui convient parfaitement lorsque vous désirez servir quelque chose de différent à vos amis. Accompagnez-le de pommes de terre tranchées ou de riz cuit à l'orientale.

1 chou vert ou blanc

FARCE
4 oz/100 g de champignons tranchés
1 petit oignon haché
1 grosse carotte râpée
1 gousse d'ail hachée
8 oz/225 g de boeuf cuit, coupé en julienne
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates égouttées et hachées
½ cuil. à café de basilic séché
¼ cuil. à café de romarin séché
sel
poivre

SAUCE
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 ¾ tasse/400 ml de jus de tomate
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de concentré de boeuf ou de légumes
2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc ou de cidre
½ cuil. à café de basilic séché

4 PERSONNES

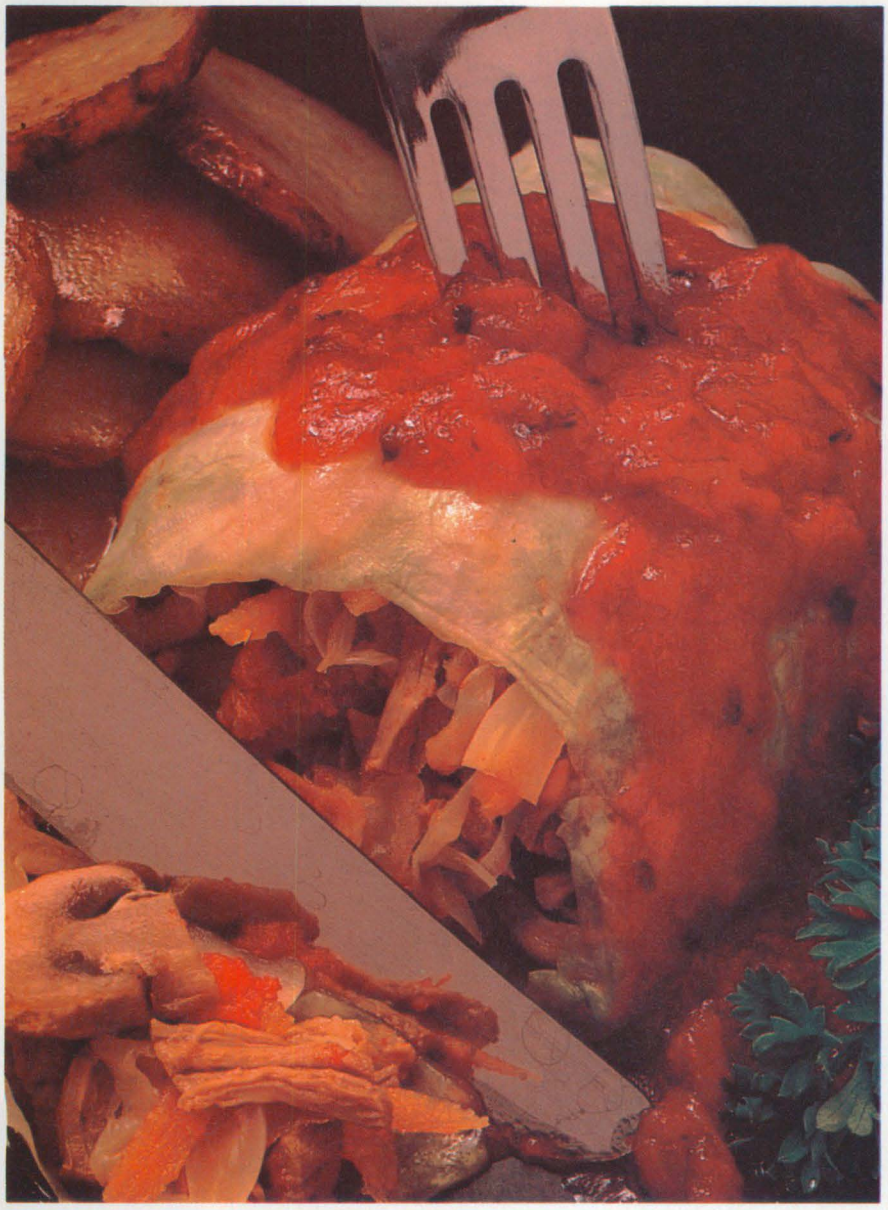
1 Préparez les feuilles de chou et la farce selon les étapes ci-contre.
2 Repliez les côtés des feuilles, roulez et fixez avec des cure-dents. Disposez les rouleaux, l'ourlet en dessous, dans un plat peu profond.
3 Préparez la sauce : faites cuire l'oignon dans l'huile, dans un bol couvert, de 2 à 3 min à MAX. ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les autres ingrédients, couvrez et faites cuire à MAX. de 8 à 12 min, jusqu'à léger épaississement, en remuant 3 fois.
4 Versez la sauce sur les rouleaux et faites cuire à MAX. de 4 à 5 min jusqu'à ce que le tout soit chaud, en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min et servez.

Préparation du chou farci au boeuf

Retirez *le coeur du chou. Enveloppez-le dans de la pellicule plastique et faites-le cuire à MAX. de 1 ½ à 3 ½ min ou jusqu'à ce que les 8 premières feuilles se détachent facilement. Enlevez la côte dure des feuilles.*

Râpez *4 oz/100 g du reste du chou et mettez-le dans un grand bol avec les champignons, l'oignon, la carotte et l'ail. Faites cuire à couvert à MAX. de 3 à 6 min, en mélangeant 1 fois. Égouttez si nécessaire.*

Incorporez *les autres ingrédients de la farce. Disposez les feuilles de chou sur un plateau de cuisson et enfournez à MAX. de 1 ½ à 4 ½ min, jusqu'à ce qu'elles soient malléables. Répartissez la farce au centre des feuilles.*



Bananes fondantes

3 min

Temps d'attente : aucun

Dégustez ces bananes cuites au four directement dans leur pelure avec une cuiller.

4 bananes mûres de même grosseur
2 cuil. à soupe de beurre en dés
1 cuil. à soupe de cassonade

4 PERSONNES

1 Incisez les bananes sur toute leur longueur en prenant soin de ne pas traverser la pelure en dessous. Ouvrez-les légèrement.

2 Divisez le beurre et la cassonade en quatre parts, garnissez-en les bananes puis refermez-les.

3 Disposez les bananes dans un plat peu profond, l'ouverture sur le dessus, et faites-les cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que la pelure brunisse et que la pulpe soit molle et devienne transparente. Servez ainsi les bananes, avec de la crème si désiré.

VARIANTES

Les bananes peuvent être garnies d'autres ingrédients comme des noix hachées fin, des fruits secs, du miel, du chocolat râpé ou quelques gouttes de jus de citron ou de liqueur. Ne remplissez pas trop les bananes car la pelure pourrait éclater.

Les noix 1

Grillées, moulues, entières, hachées ou effilées, les noix sont aussi variées que les plats qu'elles permettent de préparer.

Les noix fraîches constituent un vrai régal et vous pouvez utiliser les micro-ondes pour les écaler ou les éplucher, les blanchir ou les griller. On peut les utiliser de mille et une façons. Achetez vos noix fraîches chez un marchand de légumes ou dans un grand supermarché. Les noix à écale dure et épaisse se conservent bien pendant 3 mois dans un endroit sec et frais. Les noix plus fines, écalées, telles les noisettes, ne se conservent qu'une semaine. Vous pouvez conserver les noix écalées pendant 2 mois dans des boîtes hermétiques.

Amandes : Les amandes sont très appréciées, surtout en cuisine. Achetez-les entières, avec leur peau, blanchies, effilées ou hachées.

Noix du Brésil : Vendues entières ou écalées, ces noix sont excellentes nature, ou hachées et mélangées à d'autres aliments.

Noisettes : Aussi appelées avelines, elles sont riches en huile. Elles sont excellentes nature ou servent d'ingrédient dans la préparation de nombreux plats.

Arachides : Le plus souvent consommées comme friandises, elles sont également utilisées en cuisine.

Pacanes : Originaires de l'Amérique du Nord, elles entrent dans la composition de la fameuse tarte aux pacanes (voir recette page 843).

Noix de Grenoble : Elles se consomment nature ou entrent dans la préparation de mets sucrés ou salés.

Gâteau aux noisettes

Gâteau aux noisettes

3½ min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Terminez un repas de fête avec ce superbe gâteau. Ou servez-le lors d'un goûter spécial. Consommez-le le jour même.

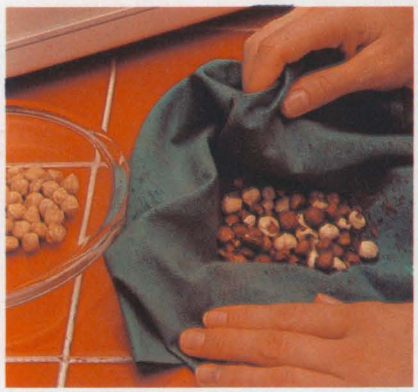
3 oeufs
⅜ de tasse/75 g de sucre
⅜ de tasse/40 g de farine tout usage
⅓ de tasse/60 ml de noisettes broyées
3 cuil. à soupe de beurre fondu
4 cuil. à soupe de confiture d'abricots
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %, fouettée
7 oz/200 g de tartinade au chocolat et aux noisettes
3 ou 4 cuil. à soupe de noisettes hachées
2 oz/50 g de noisettes entières épluchées, pour décorer

6 À 8 PERSONNES

1 Tapissez de pellicule plastique un moule de 8 x 4 po/20 x 10 cm.
2 Battez les oeufs et le sucre jusqu'à consistance d'une pâte épaisse et crémeuse.
3 Tamisez la farine et mélangez-la bien aux noisettes broyées. Incorporez délicatement et en alternant le mélange farine-noisettes et le beurre aux oeufs battus jusqu'à consistance homogène.
4 Versez cette pâte dans le moule et lissez le dessus. Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX. ou jusqu'à consistance spongieuse au toucher; un cure-dent devrait en ressortir propre.
5 Laissez reposer de 5 à 10 min, puis faites refroidir sur une grille.
6 Coupez horizontalement le gâteau en deux. Recouvrez les deux gâteaux de confiture d'abricots, puis étalez la crème fouettée sur l'un des deux et recouvrez de l'autre gâteau.
7 Faites amollir la tartinade au chocolat et aux noisettes 30 s à MAX. et recouvrez-en le gâteau.
8 À l'aide d'une petite spatule, couvrez les côtés de noisettes hachées. Décorez le dessus de noisettes entières.

Comment griller et éplucher les noisettes

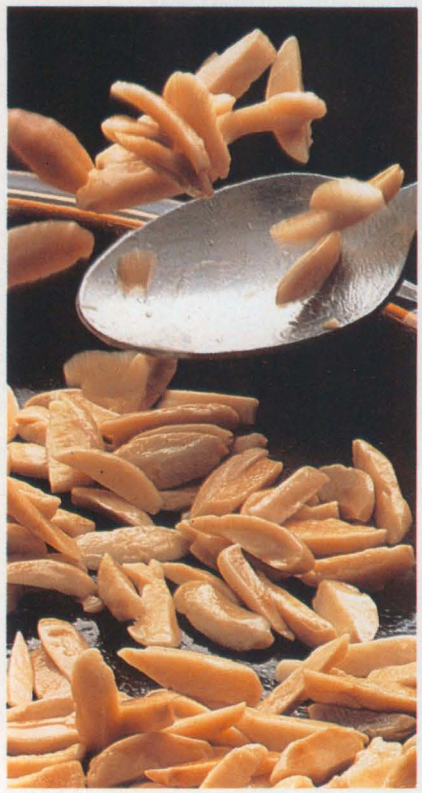
RAY DUNS



Étalez *3 cuil. à soupe de noisettes sur une assiette. Faites cuire 2 ou 2 ½ à MAX. à découvert. Secouez délicatement l'assiette 2 ou 3 fois pendant la cuisson pour déplacer les noisettes.*

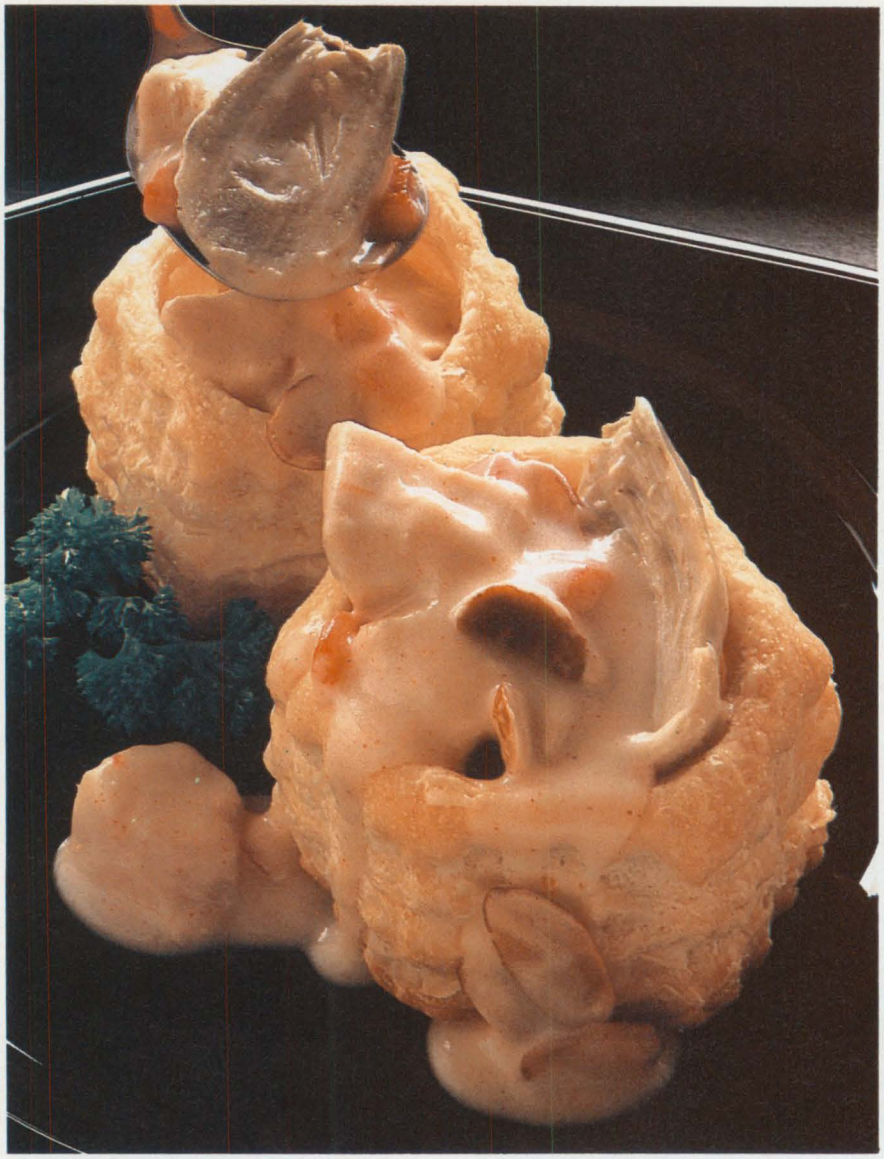
Mettez *les noisettes dans un linge propre et frottez énergiquement pour enlever la peau. Celle-ci devrait partir facilement. Sinon, remettez les noisettes au four de 15 à 20 s avec un verre d'eau.*

Comment blanchir et griller les amandes



Pour blanchir les amandes, *versez 1 tasse/250 ml d'eau bouillante sur ½ tasse/100 g d'amandes avec leur peau. Faites cuire à découvert 1 min à MAX., puis égouttez. Pressez les amandes entre vos doigts : elles devraient sortir aisément de leur peau. Étendez-les sur du papier absorbant et laissez-les sécher avant de les utiliser.*

Pour griller les amandes, *faites fondre 1 cuil. à soupe de beurre dans un plat couvert de 10 à 20 s à MAX. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'amandes effilées ou 2 oz/50 g d'amandes entières blanchies. Faites cuire à MAX., les amandes effilées de 3 à 5 min et les amandes entières 4 ou 5 min. Brassez toutes les minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez reposer 5 min.*



Préparation de la garniture des vol-au-vent

Faites griller *les amandes dans le beurre de 3 à 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min, égouttez. Mélangez la farine et ⅛ tasse/150 ml de bouillon, puis incorporez le reste du bouillon, le lait, le piment, le sucre, le sel et le paprika.*

Faites cuire *la sauce à découvert 8 ou 9 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 2 min. Ajoutez les artichauts, le poulet et les amandes. Faites chauffer 1 min à MAX. Garnissez-en les vol-au-vent.*

Bouchées garnies aux noix

12 min

Temps d'attente : 5 min

Les vol-au-vent ne peuvent être cuits ou réchauffés avec succès aux micro-ondes. Achetez-les surgelés et faites-les cuire selon la méthode usuelle.

8 vol-au-vent cuits
bouquets de persil pour garnir

GARNITURE

3 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ⅜ tasse/400 ml de bouillon de poulet
½ tasse/125 ml de lait
2 cuil. à soupe de piment doux rôti en boîte, haché
une pincée de sucre super fin (sucre semoule)
une pincée de sel
¼ cuil. à café de paprika
1 boîte de 14 oz/400 g de coeurs d'artichauts égouttés et coupés en quartiers
1 lb/450 g de poulet cuit coupé en dés

4 PERSONNES

1 Préparez la garniture en suivant les étapes ci-dessous.
2 Garnissez-en les vol-au-vent et servez le reste de la garniture à part. Décorez de bouquets de persil.

Micro-trucs

Pour écaler des noix sans les briser, mettez 1 tasse/225 g de noix du Brésil, de noix de Grenoble, d'amandes, de noisettes ou de pacanes (ou un mélange de noix) dans un grand bol. Couvrez de 1 tasse/225 ml d'eau. Faites cuire à couvert 3 ou 4 min à MAX. ou jusqu'à ébullition. Laissez reposer 1 min, puis égouttez. Laissez refroidir sur du papier absorbant. Utilisez le casse-noix pour briser l'écale, puis retirez les noix. Attention : les écales peuvent contenir de l'eau chaude.

Fromage de réception

1½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de poivron vert, haché fin
2 échalotes hachées fin
1 cuil. à café de beurre
8 oz/225 g de fromage à la crème
8 oz/225 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de fromage bleu émietté
1 cuil. à soupe de piment doux rôti en boîte, haché
2 cuil. à café de raifort en crème
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de pacanes ou de noix de Grenoble grossièrement hachées

10 À 12 PERSONNES

1 Faites blondir le poivron et les échalotes dans le beurre, dans un bol couvert, de 30 à 45 s à MAX., en remuant 1 fois.

2 Faites ramollir le fromage à la crème 1 ou 1 ½ min à MED., fouettez vigoureusement puis incorporez les légumes et le reste des ingrédients, sauf les noix hachées.

3 Disposez le mélange en un monticule sur une pellicule plastique et enveloppez soigneusement en formant une boule. Réfrigérez 2 ou 3 h.

4 Enrobez la boule de fromage de noix hachées, enveloppez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Poitrines de poulet aux amandes

14¾ min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g de beurre
4 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe d'amandes moulues
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 cuil. à café de paprika
4 poitrines de poulet, sans la peau, d'environ 4 oz/100 g chacune
amandes pour garnir (voir Conseils du chef)

SAUCE
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de xérès
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Faites fondre 2 oz/50 g de beurre dans un plat peu profond, à couvert, de 30 à 60 s à MAX.

2 Mélangez bien chapelure, amandes moulues, parmesan, ciboulette et paprika. Badigeonnez le poulet de beurre puis enrobez bien de chapelure.

3 Déposez les poitrines de poulet sur une grille de rôtissage dans un grand plat peu profond et couvrez lâchement de pellicule plastique. Faites cuire de 10 à 14 min à MAX., en déplaçant le poulet 1 fois pendant la cuisson, sans le retourner. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

4 Faites fondre le reste du beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine et les assaisonnements puis ajoutez le lait et le xérès. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à épaississement.

5 Ajoutez la muscade puis versez sur le poulet. Garnissez d'amandes effilées ou hachées.

Conseils du chef

Les amandes entières non blanchies garnissent bien un plat et la peau donne de la saveur et de la couleur au mets présenté. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les amandes sur la longueur ou hachez-les grossièrement. Gardez-les dans un récipient hermétique et utilisez-les pour garnir divers plats salés ou des desserts tels les soufflés froids.

Filets de poisson amandine

Filets de poisson amandine

7¾ min

Temps d'attente : 4 min

3 ou 4 oz/75 à 100 g d'amandes effilées grillées et hachées fin
2 cuil. à soupe de chapelure assaisonnée
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de paprika
le zeste râpé de ½ citron
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf
1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche

SAUCE
2 oz /50 g de beurre
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez bien, dans une grande assiette, amandes hachées, chapelure, persil, paprika, zeste de citron et sel.
2 Faites fondre le corps gras dans un plat peu profond, à couvert, de 15 à 20 s à MAX. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez l'oeuf.
3 Plongez les filets de poisson dans l'oeuf battu puis enrobez-les de chapelure. Disposez-les dans une assiette, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
4 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en les déplaçant 1 fois. Découvrez, déplacez les filets de poisson et laissez cuire encore 2 min, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer à couvert 4 min.
5 Entre-temps, préparez la sauce : faites fondre le corps gras dans un plat peu profond, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez les amandes et le poivre. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que les amandes soient dorées, en remuant 4 fois.

Noix piquantes

2¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez ces noix comme amuse-gueule.

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de sel à l'ail
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
7 oz/200 g de noix du Brésil

ENVIRON 8 oz/225 g

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 15 à 30 s à MAX. et incorporez le reste des ingrédients sauf les noix.
2 Ajoutez les noix et remuez parfaitement pour bien les enrober. Faites chauffer à découvert de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
3 Étalez les noix sur du papier absorbant et laissez sécher. Gardez-les dans un contenant hermétique.

Poulet farci aux noix

36¾ min

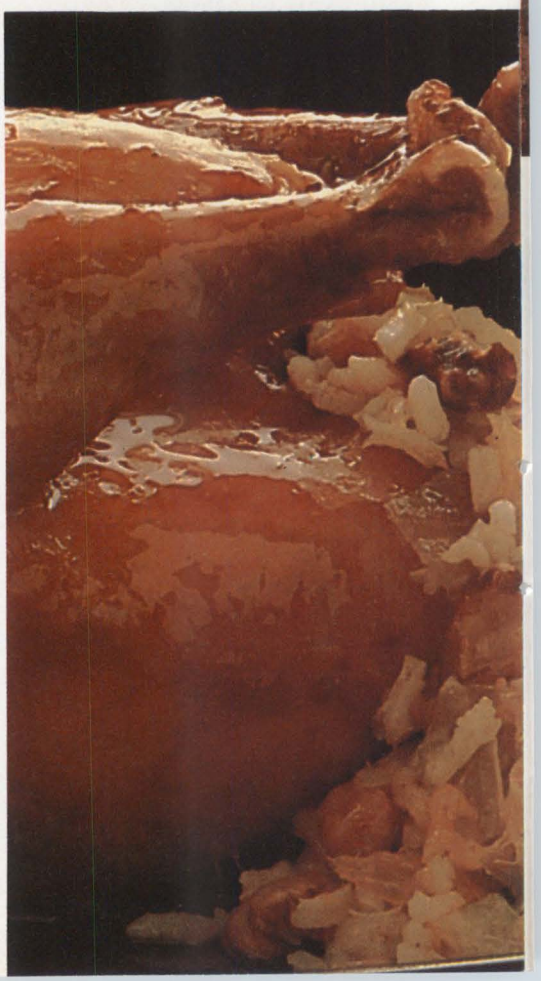
Temps d'attente : de 20 à 25 min

1 poulet de 3 à 3 ½ lb/1,5 à 1,75 kg

FARCE
½ tasse/100 g de riz à grains longs
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
1 pincée de sel
1 petite noix de beurre ou de margarine
2 grosses oranges
2 ou 3 feuilles de laitue déchiquetées
1 cuil. à soupe de noix du Brésil hachées
1 cuil. à soupe de noix de Grenoble ou de noix du Brésil hachées
½ cuil. à café de sel à l'oignon
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque

SAUCE
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
1 cuil. à soupe de xérès
½ cuil. à café de sauce soya

4 PERSONNES



1 Mettez le riz, l'eau bouillante, le sel et le beurre dans une grande casserole. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 12 min en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min à couvert, puis remuez délicatement à la fourchette.

2 Râpez le zeste d'une orange puis pressez-la. Réservez le jus pour la sauce. Pelez l'autre orange, défaites-la en quartiers puis hachez-la.

3 Incorporez le zeste et les morceaux d'orange au riz cuit puis ajoutez la laitue, les noix, le sel à l'oignon et le piment de la Jamaïque.

4 Farcissez le poulet de ce mélange et fermez la cavité du cou à l'aide d'un cure-dent. Déposez la volaille sur une grille de rôtissage dans un grand plat peu profond.

5 Délayez la fécule de maïs dans le jus d'orange puis ajoutez la cassonade, le xérès et la sauce soya. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Glacez le poulet de cette sauce.

6 Couvrez lâchement d'une pellicule plastique et faites cuire de 21 à 28 min à MAX. Vérifiez la cuisson du poulet en le piquant près de la cuisse : le jus de cuisson doit être clair.

7 Couvrez le poulet de papier aluminium et laissez reposer de 15 à 20 min avant de servir.

Poulet farci aux noix

Tarte aux pacanes

13¾ min

Temps d'attente : aucun

3 oeufs
1 abaisse de 9 po/23 cm (voir p. 370) cuite
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 ¼ tasse/300 ml de sirop de maïs, de mélasse claire ou de sirop d'érable
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine fondue
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de vanille
¼ de cuil. à café de sel
3 à 4 oz/75 à 100 g de pacanes, de noix du Brésil ou de noix de Grenoble cassées grossièrement

8 PERSONNES

Tarte aux pacanes

1 Séparez le blanc et le jaune d'un oeuf. Battez le jaune et badigeonnez-en l'abaisse cuite. Faites chauffer l'abaisse de 45 à 60 s à MAX.

2 Battez bien les autres oeufs avec le blanc et le reste du jaune du premier oeuf. Incorporez le reste des ingrédients sauf les noix. Ajoutez ensuite les noix.

3 Faites chauffer à découvert 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Versez le mélange dans l'abaisse.

4 Réglez le four à MED. et faites cuire la tarte 9 min, en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min. Servez chaud ou froid avec de la crème fouettée.

Conseils du chef

Badigeonnez la croûte de tarte avec un jaune d'oeuf battu puis glissez-la au four micro-ondes pendant quelques secondes pour bien sceller la pâte et empêcher qu'elle ne se ramollisse lorsque vous ajouterez la garniture.

Canardeau à l'orange

Un délicieux canardeau rôti nappé d'une sauce piquante à l'orange et servi avec de beaux légumes : voilà le plat tout indiqué pour souligner une occasion spéciale.

Le canard est vendu dans de nombreux supermarchés, nettoyé et prêt à cuire, frais, réfrigéré ou surgelé. Les abattis sont souvent inclus et vous pouvez en faire un délicieux bouillon. Suivez bien les instructions indiquées sur l'emballage et rappelez-vous que la volaille doit être entièrement décongelée avant d'être cuite.

Le canard est une volaille grasse : il est donc important de bien piquer la peau avant la cuisson afin que le gras s'écoule librement pendant la cuisson. Pour vérifier la cuisson, piquez la partie la plus charnue de la cuisse près de la poitrine à l'aide d'une broche. Si le jus de cuisson vous paraît encore rosé, laissez le canard cuire un peu plus longtemps et vérifiez de nouveau.

Traditionnellement, le canard rôti est accompagné d'une sauce ou d'une farce piquante aux fruits, de pommes de terre nouvelles (en saison) et de petits pois, mais les courgettes, les poireaux ou le brocoli sont tout aussi délicieux.

Canardeau à l'orange

DAVE KING

Canardeau à l'orange

32½ min

Temps d'attente : 5 min

Sauce à l'orange (voir recette ci-dessous)
1 canardeau de 4 à 5 lb/2 à 2,5 kg
1 oignon coupé en 8 morceaux
sel et poivre

4 PERSONNES

Sauce à l'orange

3 min

Temps d'attente : aucun

1 grosse orange
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange frais
¼ de tasse/50 ml de xérès
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet ou de canard
sel et poivre

4 PERSONNES

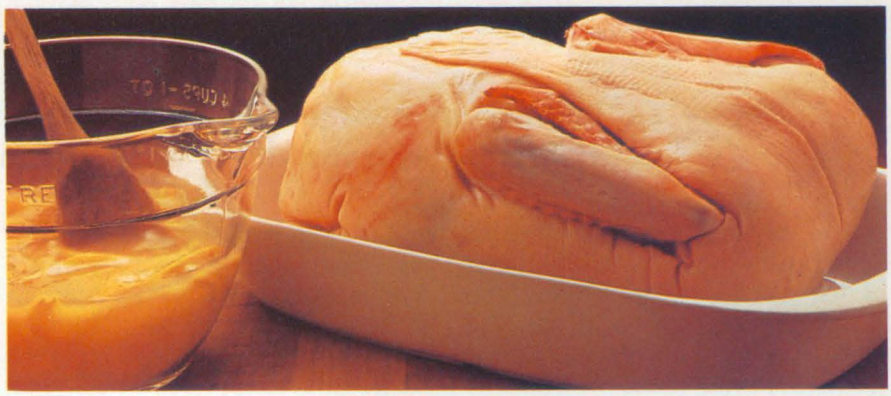
1 Épluchez l'orange et détaillez le zeste en fines lanières. Coupez l'orange en deux et pressez-la. Délayez la fécule de maïs dans ce jus, puis ajoutez le zeste, le jus d'orange, le xérès, le vinaigre de vin et le sucre.
2 Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez le bouillon puis rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Conseils du chef

Pour obtenir une volaille bien dorée, badigeonnez le canardeau de 1 cuil. à café de sauce soya avant de le faire cuire. Si vous préférez, une fois la cuisson aux micro-ondes terminée, glissez l'oiseau sous le gril pendant 3 ou 4 min (surveillez-le bien car la peau brunit facilement).

Le canard n'est pas un oiseau très charnu, mais la viande est riche, succulente, et il n'est pas nécessaire de prévoir des portions très généreuses.

Préparation du canardeau à l'orange



Préparez *la sauce à l'orange. Retirez les abattis du canardeau et conservez-les pour faire un bouillon, au goût. Pesez l'oiseau et déterminez le temps de cuisson en comptant de 7 ½ à 9 min par lb/450 g. Piquez la peau avec une fourchette ou une broche de métal et déposez le canardeau, poitrine en dessous, dans un plat à rôtir. Faites cuire 10 min à MAX., puis, à l'aide de gants de caoutchouc si besoin est, retirez la volaille du plat et dégraissez ce dernier parfaitement.*

Fixez *la peau du cou au dos du canardeau à l'aide d'un cure-dent. Glissez les morceaux d'oignon dans la cavité du corps et assaisonnez au goût.*

Remettez *l'oiseau dans le plat, poitrine en dessous. Diminuez la puissance à MED. et faites cuire la moitié du temps qui reste. Retirez de nouveau le gras du plat.*

Retournez *le canardeau et badigeonnez-le du tiers de la sauce à l'orange. Faites cuire le reste du temps requis à MED. Déposez dans une assiette de service, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min. Entre-temps, faites réchauffer la sauce 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Garnissez le canardeau de cresson et de tranches d'orange et servez la sauce à part. Servez la volaille avec des courgettes et des pommes de terre nouvelles persillées.*

Des desserts express

Un bon dessert n'est pas obligatoirement long à préparer. Les desserts de cette chronique vous en donneront la preuve.

Nombreux sont ceux qui ne peuvent se passer de dessert à la fin du repas. Il faut souvent cependant, faute de temps, s'en remettre aux préparations de type instantané ou aux desserts tout faits. Toutefois, avec les micro-ondes et un peu d'imagination, vous pouvez cuisiner de merveilleux desserts en quelques minutes seulement.

Les cuisiniers avertis savent profiter de la grande variété d'aliments à préparation rapide tels les fruits en boîte et les garnitures pour tartes, les gaufres, la crème glacée, les fruits surgelés et le yogourt. En un tournemain, et avec un peu d'imagination, transformez-les en desserts succulents.

Essayez la crème sabayon aux mûres lorsque vous recevez des amis, et la crème glacée nappée de sauce sucrée bien chaude pour terminer un repas en famille. Tous en raffoleront et en redemanderont !

Gaufres aux cerises

Gaufres aux cerises

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 14 oz/400 g de garniture pour tarte aux cerises
2 cuil. à soupe d'amandes effilées
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande
4 gaufres surgelées ou fraîches, grillées selon la méthode usuelle
3 oz/75 g de fromage à la crème bien fouetté
crème fouettée

4 PERSONNES

1 Mettez la garniture pour tarte, les amandes et l'extrait d'amande dans un bol et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Nappez les gaufres grillées de fromage à la crème et garnissez chacune du quart du mélange aux cerises. Servez les gaufres bien chaudes avec de la crème fouettée, ou de la crème glacée si vous préférez.

VARIANTES

Préparez les desserts suivants selon les indications données à l'étape 1.

Gaufres aux pommes épicées : utilisez une boîte de 14 oz/400 g de garniture aux pommes, 2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne et une pincée de muscade.

Gaufres aux cassis : utilisez une boîte de 14 oz/400 g de garniture aux cassis, le zeste finement râpé de 1 citron et une pincée de piment de la Jamaïque.

Gaufres aux abricots et aux amandes : utilisez une boîte de 14 oz/400 g de garniture aux abricots, le zeste finement râpé de ½ orange et 2 cuil. à soupe d'amandes effilées.

Cocktail de fruits au yogourt

1 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux bien égoutté, le jus réservé
1 boîte de 10 ½ oz/298 g de mandarines bien égouttées, le jus réservé
3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à café de sucre
5 oz/150 g de yogourt nature
4 oz/100 g de raisins sans pépins
1 poire mûre pelée, le coeur enlevé, et coupée en petits dés
1 banane tranchée
cerises au marasquin (facultatif)

4 PERSONNES

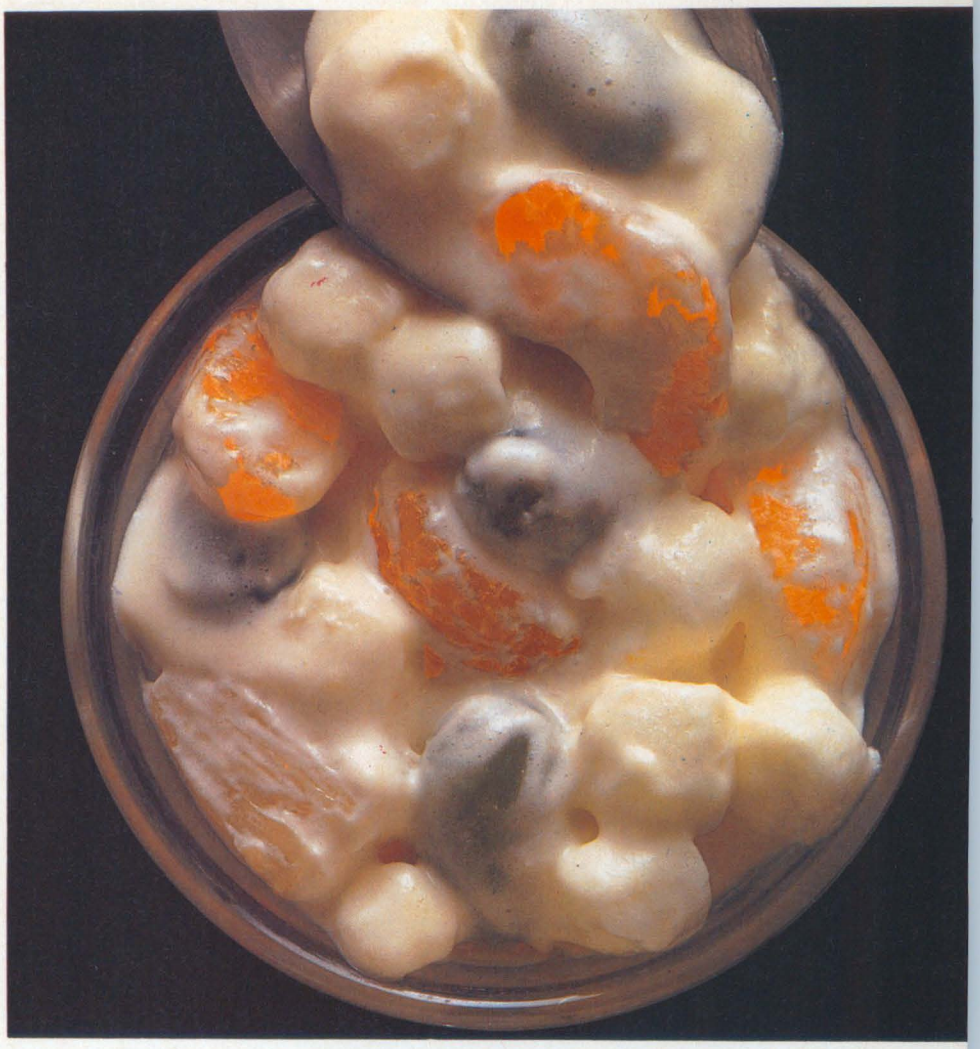
1 Versez le jus d'ananas dans une tasse à mesurer et ajoutez juste assez de jus de mandarine pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide. Délayez la fécule de maïs dans un peu de jus puis ajoutez le reste du jus et le sucre.
2 Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en fouettant bien à mi-temps et à la fin de la cuisson. Laissez refroidir puis incorporez le yogourt.
3 Mélangez tous les fruits dans un bol, ajoutez le mélange au yogourt et remuez délicatement. Répartissez dans des coupes, garnissez d'une cerise au marasquin et servez immédiatement.

Conseils du chef

Ce dessert est aussi délicieux froid, mais n'ajoutez la poire et la banane qu'au moment de servir. Servez cependant dans les deux heures qui suivent la préparation, sinon le jus et le yogourt risquent de se séparer.

Conseils minceur

Une portion de cocktail de fruits au yogourt ne renferme que 125 cal/525 kJ.



Cocktail de fruits au yogourt

Croustillant aux pommes et au fromage

6 min

Temps d'attente : aucun

CHAPELURE SUCRÉE
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de cassonade
¼ de tasse/50 g de flocons d'avoine
½ tasse/50 g de farine tout usage, tamisée

GARNITURE
1 boîte de 15 oz/425 g de pommes en tranches
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café d'épices mélangées
2 cuil. à soupe de cassonade
2 oz/50 g de fromage à la crème à la température ambiante
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras dans un bol couvert de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la cassonade et les flocons d'avoine. Faites chauffer 1 min à MAX., incorporez la farine et réservez.
2 Mélangez les pommes, le jus de citron, les épices et 1 cuil. à soupe de cassonade dans un plat. Remuez bien le tout et étalez uniformément dans le fond du plat.
3 Fouettez le fromage avec le reste de la cassonade et l'oeuf. Recouvrez-en les pommes puis parsemez de la chapelure sucrée.
4 Faites chauffer 4 ½ ou 5 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, en tournant le plat à mi-cuisson. Servez chaud ou froid.

VARIANTE
Au goût, remplacez les pommes par 1 boîte de 15 oz/425 g de prunes. Enlevez les noyaux, au besoin, et égouttez presque complètement.

Carrés à la mélasse

10 min

Temps d'attente : 10 min

Servez avec la glace au fromage et une sauce à l'orange (page 257), qui se prépare aux micro-ondes en 3 min seulement.

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage, tamisée
1 tasse/225 g de sucre
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de gingembre
3 oz/75 g de beurre en petits dés
¾ de tasse/175 ml d'eau bouillante
4 cuil. à soupe de mélasse
1 ½ cuil. à café de bicarbonate de sodium

8 À 10 PERSONNES

Glace au fromage

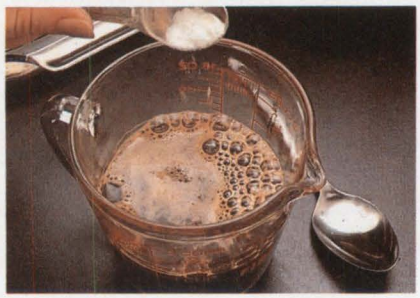
3 oz/85 g de fromage à la crème
3 cuil. à soupe de sucre glace, tamisé
½ cuil. à café de vanille
½ tasse/125 ml de crème à 35%

6 PERSONNES

1 Fouettez le fromage à la crème avec le sucre glace et la vanille jusqu'à consistance homogène.
2 Incorporez la crème petit à petit, en battant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Réfrigérez et servez avec les carrés à la mélasse.

Préparation des carrés à la mélasse

Mélangez *farine, sucre, noix et épices, puis ajoutez le corps gras en travaillant bien le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Versez-en la moitié dans un plat de 10 x 6 po/25 x 15 cm et pressez bien à l'aide d'une spatule.*



Mélangez *eau, mélasse et bicarbonate. Versez dans le plat et recouvrez du reste de mélange aux noix. Déposez dans le four, sur une soucoupe renversée, et faites cuire 6 min à MED., en tournant le plat du quart à toutes les 2 min.*

Faites cuire *ensuite de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque, en tournant le plat du quart à chaque minute. Laissez reposer 10 min. Coupez en carrés et servez tiède avec de la crème anglaise ou la glace au fromage et une sauce à l'orange.*

Crème sabayon aux mûres

4 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de mûres surgelées
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

CRÈME SABAYON
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste finement râpé et le jus de 1 citron
½ tasse/125 ml de xérès
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%

4 À 6 PERSONNES

1 Faites décongeler les mûres dans un plat peu profond, à découvert, 3 ou 3 ½ min à DÉCONGÉLATION, en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min.
2 Saupoudrez les mûres de 1 cuil. à soupe de sucre super fin et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ce que le jus des fruits commence à couler (mais les fruits doivent conserver leur forme). Laissez refroidir.
3 Préparez, entre-temps, la crème sabayon : versez tous les ingrédients dans un bol et fouettez bien jusqu'à formation de pics légers.
4 Versez les mûres refroidies dans 4 à 6 flûtes, puis recouvrez de crème sabayon. Réfrigérez 15 min si désiré, ou davantage. Garnissez de fines lanières de zeste de citron et de feuilles de géranium parfumées au citron, si désiré. Servez avec des biscuits secs de fantaisie.

VARIANTES
Remplacez les mûres par des framboises ou des cassis surgelés ou un mélange des deux, au goût, pour un dessert à la saveur un peu plus acidulée. Garnissez de minces tranches de citron ou de limette, ou de fines lanières de zeste de ces fruits.

Micro-trucs

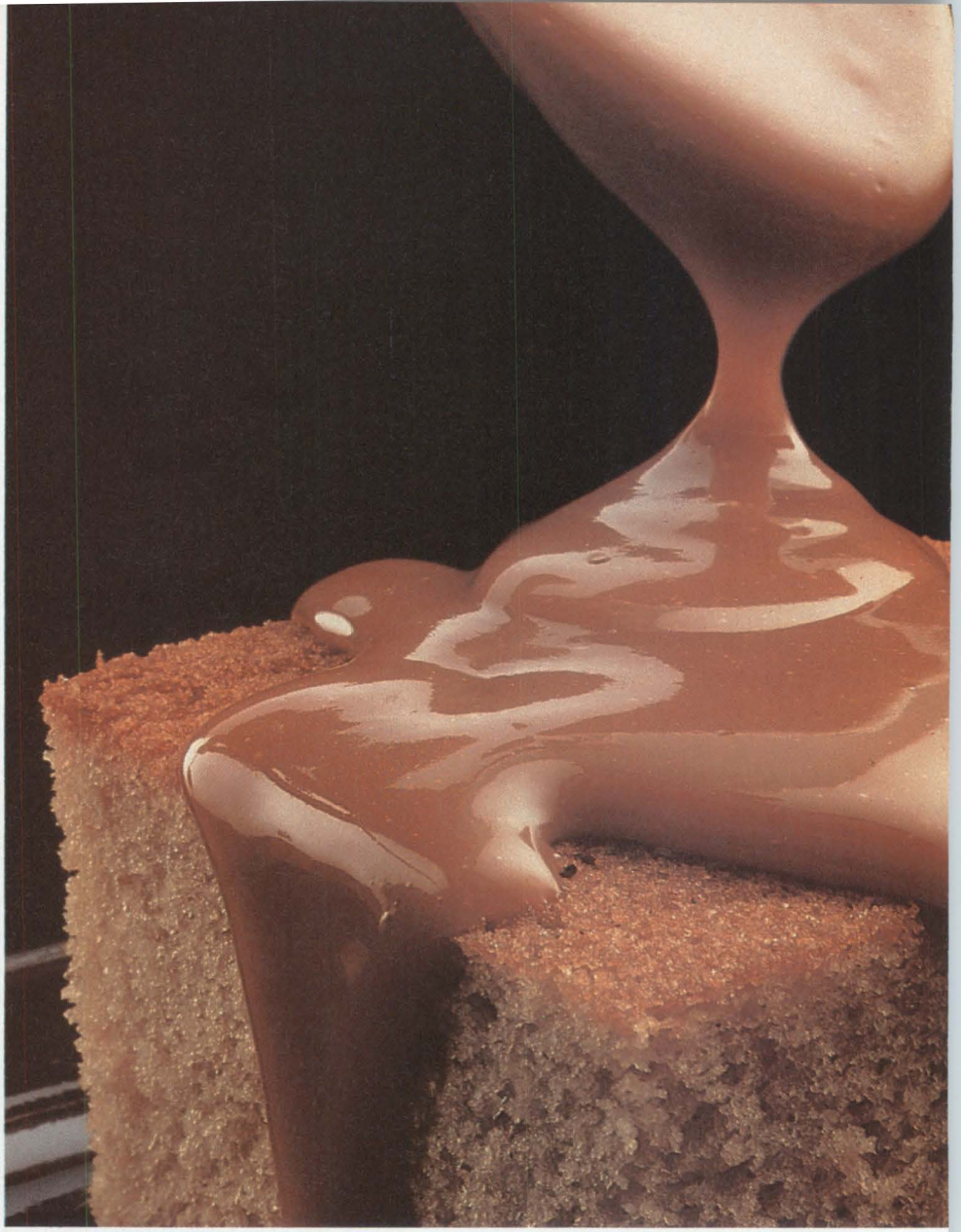
Pour épargner du temps, vous pouvez faire cuire les mûres sans les faire décongeler auparavant (3 ou 3 ½ min à MAX.), mais elles perdront ainsi leur forme plus facilement.

Sauces sucrées vite faites

Voici trois belles sauces onctueuses qui rehausseront tous vos desserts. Faites-en provision : elles sont simples et rapides à préparer et se dégustent fort bien sur de la crème glacée ou une tranche de gâteau.

Micro-trucs

Pour réchauffer rapidement un gâteau, disposez 4 tranches dans une assiette, couvrez de papier absorbant et faites chauffer 1 ou 2 min à MED.



Sauce au chocolat et aux arachides

1 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de capuchons de chocolat
⅝ de tasse/150 ml de lait
4 oz/100 g de beurre d'arachides crémeux

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une tasse à mesurer et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. **2** Remuez avec une spatule jusqu'à consistance homogène. Servez chaud ou froid sur de la crème glacée, et garnissez de noix hachées, au goût.

Sauce au chocolat et aux arachides

Sauce au chocolat et aux arachides pour 2 : diminuez les ingrédients de moitié et faites chauffer de 45 à 60 s seulement à MED.

Micro-trucs

Réchauffez la sauce au chocolat et aux arachides refroidie de 45 à 60 s à MED.

Conseils du chef

Pour épargner du temps, la sauce éclair au chocolat peut être préparée à l'avance et servie froide. Pour une sauce plus crémeuse, incorporez 1 ou 2 cuil. à soupe de crème au moment de servir. Au goût, utilisez du beurre d'arachides croquant.

Sauce au caramel

Sauce au caramel

2½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de caramels nature
6 cuil. à soupe de lait

4 PERSONNES

1 Mettez les caramels et le lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 2 ½ ou 3 ½ min à MED., en remuant à toutes les 30 s.

2 Mélangez bien jusqu'à consistance homogène et crémeuse. Servez cette sauce tiède sur du gâteau chaud ou de la crème glacée.

Sauce veloutée au rhum

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à café de fécule de maïs
¾ de tasse/175 ml de lait
2 oz/50 g de beurre ou de margarine en petits dés
2 cuil. à soupe de rhum brun
1 bonne pincée de muscade

4 PERSONNES

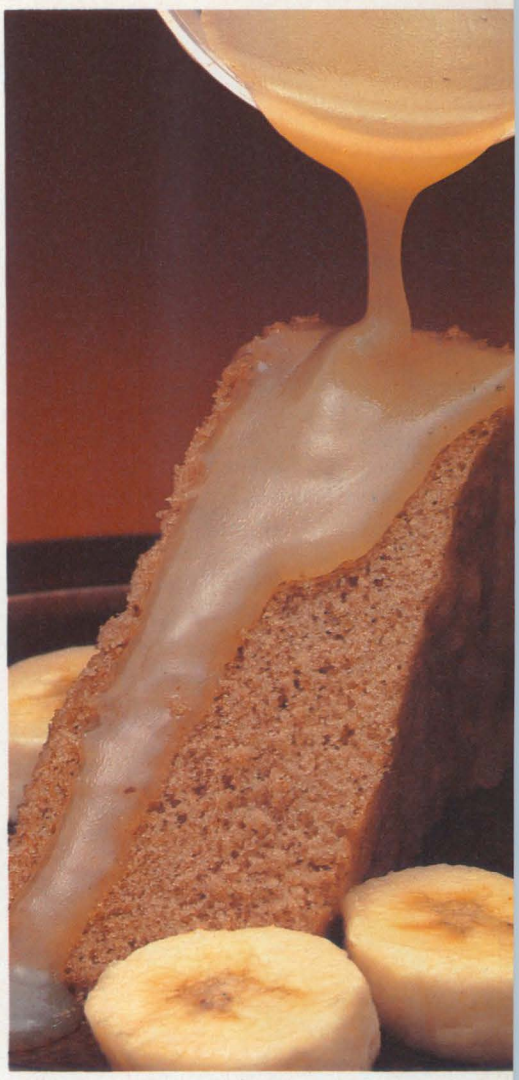
Sauce veloutée au rhum pour 2 : diminuez les quantités de moitié, mettez dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer 2 min, puis encore 1 ½ ou 2 min, jusqu'à épaississement.

VARIANTES

Remplacez le rhum par du xérès ou du brandy et ajoutez le zeste finement râpé d'un petit citron ou d'une petite orange.

Conseils du chef

Pour une occasion spéciale, ajoutez des raisins à la sauce et servez avec de la crème glacée. Faites macérer 2 cuil. à soupe de raisins secs dans le rhum pendant 1 h, puis ajoutez à la sauce à la fin de l'étape 2 et faites chauffer le tout de 30 à 60 s à MAX.



Sauce veloutée au rhum

Préparation de la sauce veloutée au rhum

Mélangez *le sucre et la fécule de maïs, ajoutez un peu de lait et mélangez jusqu'à consistance homogène. Ajoutez le reste du lait et mélangez bien encore une fois, puis incorporez le corps gras.*

Faites chauffer *3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu, en remuant 2 fois. Laissez cuire 2 ½ ou 3 min de plus (de manière à ce que la sauce bouille à gros bouillons pendant 2 min), jusqu'à léger épaississement. Incorporez le rhum et la muscade. Servez cette sauce chaude.*

Côtelettes de porc en casserole

Variez vos menus et faites cuire les côtelettes de porc avec des sauces piquantes et des garnitures riches et savoureuses.

Pour un repas nourrissant, choisissez des côtelettes de porc dans la longe ou le filet, faciles et rapides à préparer. Servez-les grillées, nature ou en sauce (voir page 57). Même si le porc est une viande riche, à la saveur et à la texture plus prononcées que d'autres viandes, vous pouvez l'apprêter avec des ingrédients au goût fort sans aucun problème.

Ne les faites pas trop cuire car elles se dessèchent rapidement : cuites en casserole, elles demeurent tendres et succulentes. Le four micro-ondes vous permet toujours de les préparer rapidement, même s'il faut compter quelques minutes de plus. Enfin, pour des côtelettes encore plus appétissantes, utilisez un plat à brunir ou badigeonnez la viande d'une sauce avant la cuisson.

Côtelettes de porc au chou

RAY DUNS

Côtelettes de porc au chou

25 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de chou vert, le coeur enlevé, coupé en lanières
2 gousses d'ail écrasées
1 oignon ou 4 ou 5 échalotes hachées fin
le zeste finement râpé et le jus de 1 grosse orange
1 cuil. à café de vinaigre de vin
4 côtelettes de porc maigre de 8 oz/225 g chacune et de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
1 cuil. à soupe de marmelade foncée

4 PERSONNES

1 Mélangez chou, ail, oignon, zeste et jus d'orange et vinaigre de vin.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
3 Disposez les côtelettes dans le plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et badigeonnez-les de marmelade.
4 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 ou 6 min à MAX.
5 Retournez les côtelettes et remuez le chou, puis faites cuire encore de 15 à 18 min à MED., jusqu'à ce que le jus de la viande soit clair si vous piquez les côtelettes avec un couteau.
6 Laissez reposer 5 min et servez.

Conseils du chef

Préparez les croissants d'oignon frits comme suit : tamisez 2 cuil. à soupe de farine tout usage dans un bol et incorporez 4 cuil. à soupe de lait. Détaillez un ½ oignon en rondelles puis coupez-les en deux. Plongez les croissants d'oignon dans la pâte puis dans l'huile très chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Côtelettes de porc jardinière

28 min

Temps d'attente : 5 min

½ boîte de 15 oz/425 g de crème de champignons
½ cuil. à café de romarin
10 oz/300 g de pois surgelés
4 oz/100 g de champignons en tranches
½ oignon haché
¼ de tasse/50 g de riz à cuisson rapide
4 côtelettes de porc maigre de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
sel et poivre
croissants d'oignon frits pour garnir (voir Conseils du chef, ci-dessus)

4 PERSONNES

1 Versez les trois quarts de la crème de champignons dans une grande casserole et ajoutez romarin, pois, champignons, oignon et riz.

Côtelettes de porc jardinière

2 Disposez les côtelettes sur le dessus, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Recouvrez du reste de la crème de champignons, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en déplaçant les côtelettes à mi-cuisson.
3 Diminuez la puissance à MED. et faites cuire encore de 10 à 12 min. Retournez les côtelettes et remuez les légumes. Poursuivez la cuisson à couvert, de 8 à 10 min à MED. Incorporez la crème sure 2 min avant la fin de la cuisson. Assaisonnez et laissez reposer 5 min. Parsemez de croissants d'oignon frits et servez sans attendre.

Conseils minceur

Les côtelettes de porc ne sont guère recommandées à ceux qui suivent un régime amaigrissant. Cependant, les côtelettes de porc à la bavaroise (p. 854) sont préparées sans corps gras et la viande est presque entièrement dégraissée. Ainsi, chaque côtelette ne compte que 290 cal/1220 kJ.

Micro-trucs

Commencez la cuisson des grosses côtelettes à MAX., puis diminuez la puissance à MED. pour éviter qu'elles se dessèchent.

Côtelettes de porc au gingembre

30 min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/225 g de riz minute
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de boeuf
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon tranché
1 cuil. à café de gingembre moulu
6 côtelettes de porc maigre de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
1 cuil. à soupe de sauce brune

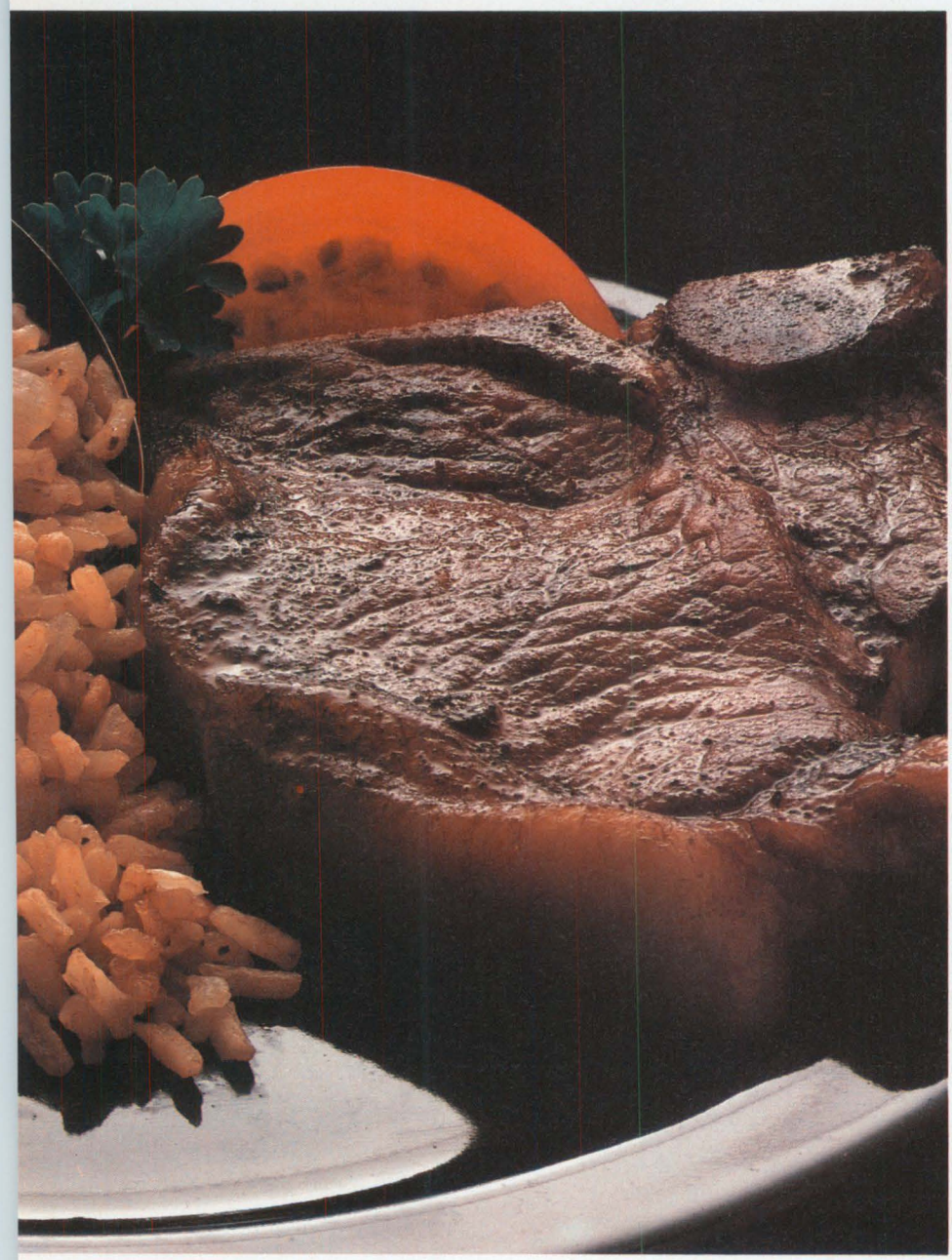
6 PERSONNES

Micro-trucs

Si vous utilisez un plat à brunir, prenez toutes les précautions nécessaires et suivez les instructions du fabricant. Ne le faites jamais préchauffer trop longtemps car vous risquez d'endommager la paroi inférieure du four ou le plateau rotatif en verre.

Certains manufacturiers recommandent de placer le plat à brunir sur une assiette en verre renversée ou sur un support spécial pour four micro-ondes.

Côtelettes de porc au gingembre



Cuisson des côtelettes au gingembre

Mettez *riz, bouillon de boeuf, huile, oignon et gingembre dans un grand plat rectangulaire. Mélangez bien le tout puis disposez les côtelettes sur le dessus, les parties les plus charnues vers l'extérieur et l'os au centre.*

Badigeonnez *les côtelettes de sauce brune, couvrez et faites cuire 10 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et faites cuire de 20 à 30 min, en déplaçant les côtelettes 1 fois pendant la cuisson. Assaisonnez au goût et laissez reposer 5 min avant de servir.*

Côtelettes de porc à la bavaroise

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de choucroute en boîte
1 cuil. à café de vinaigre de cidre
¼ de cuil. à café de cannelle
poivre noir
¼ de cuil. à café de graines de carvi
1 pomme à couteau rouge, le coeur enlevé, coupée en petits dés
4 côtelettes de porc maigre de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
2 cuil. à café de sauce Worcestershire

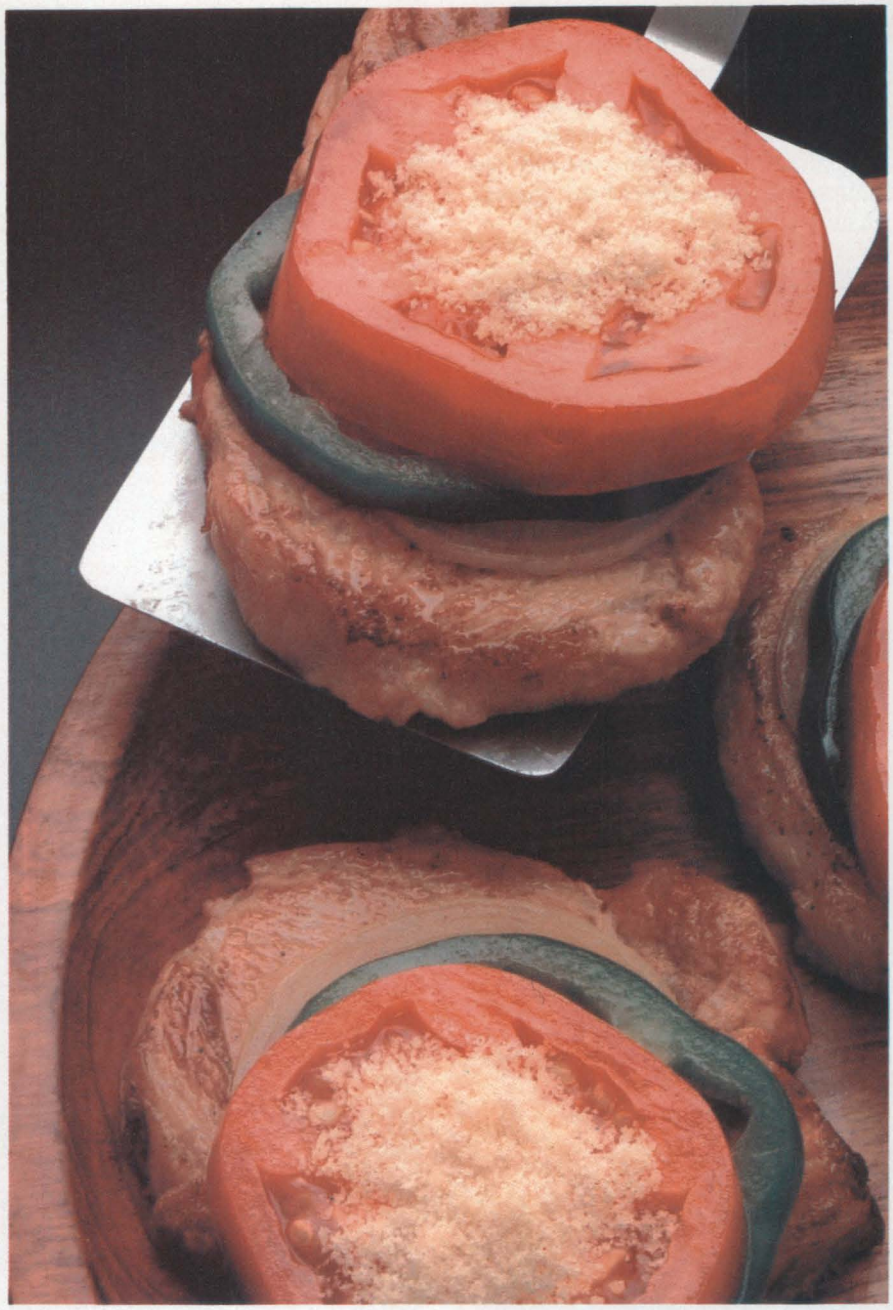
4 PERSONNES

Côtelettes de porc à la bavaroise

1 Mélangez choucroute, vinaigre de cidre, cannelle, poivre, graines de carvi et pomme dans un plat peu profond.

2 Disposez les côtelettes sur le dessus, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et badigeonnez-les de sauce Worcestershire. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

3 Déplacez les côtelettes et remuez la choucroute; poursuivez la cuisson à MED., de 15 à 20 min, ou jusqu'à ce que le jus de la viande soit clair si vous piquez les côtelettes avec un couteau. Laissez reposer 5 min.



Côtelettes de porc garnies de légumes

25 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de porc maigre de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
poivre
4 tranches d'oignon
4 rondelles de poivron vert
4 tranches de tomate
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

Côtelettes de porc garnies de légumes

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Versez l'huile puis ajoutez les côtelettes en pressant bien pour les saisir. Faites cuire 2 min à MAX., en retournant les côtelettes à mi-temps.

2 Poivrez les côtelettes, puis garnissez-les des tranches d'oignon et des rondelles de poivron. Disposez les côtelettes la partie la plus charnue vers l'extérieur.

3 Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MED., en déplaçant les côtelettes à mi-cuisson.

4 Disposez les tranches de tomate sur les côtelettes et parsemez de parmesan râpé. Faites cuire encore de 12 à 15 min, en déplaçant les côtelettes 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min puis servez avec des pommes de terre en robe des champs et un légume vert.

Conseils du chef

Préparez une belle sauce savoureuse avec le jus de cuisson de la viande : délayez 1 cuil. à soupe de farine dans 2 cuil. à soupe d'eau et ajoutez le jus de cuisson en fouettant bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant bien 2 ou 3 fois.

Côtelettes de porc gratinées

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 1 lb/450 g de gourganes (grosses fèves) ou de haricots de Lima bien égouttés
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 côtelettes de porc maigre de ½ po/12 mm d'épaisseur, parées
4 tranches d'ananas en boîte
4 oz/100 g de fromage râpé

4 PERSONNES

Préparation des côtelettes de porc gratinées

Mélangez *gourganes, oignon et huile dans un plat rectangulaire. Disposez les côtelettes sur le dessus, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.*

Retournez *les côtelettes, couvrez et faites cuire 5 min. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore 12 min, en tournant le plat à mi-cuisson.*

Garnissez *chaque côtelette d'une tranche d'ananas et parsemez de fromage. Couvrez et faites chauffer 5 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer 5 min.*

Des poudings au suif

Les poudings au suif reviennent à la mode, toujours aussi savoureux mais adaptés à la cuisson aux micro-ondes. Régalez votre famille en épargnant temps et énergie.

Les poudings au suif sont parmi les plats qui cuisent le mieux aux micro-ondes : ils gonflent et deviennent légers en quelques minutes, ce qui n'est pas toujours le cas lorsqu'on les fait cuire selon la méthode traditionnelle. De plus, votre cuisine ne sera pas envahie par la vapeur et les odeurs de cuisson.

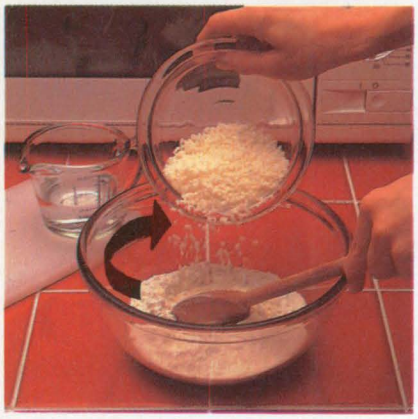
À l'instar d'autres aliments cuits aux micro-ondes, ces poudings sont de couleur pâle sauf si vous utilisez de la cassonade, de la mélasse ou un autre ingrédient de couleur foncée. Vous pouvez facilement améliorer l'apparence d'un pouding renversé en recouvrant les parois du moule de chapelure foncée ou de miettes de biscuits avant d'y verser le mélange.

Ne les laissez pas reposer plus de 5 min ni refroidir sinon la pâte deviendra lourde et détrempée.

Vous apprendrez vite à déterminer si le pouding est cuit ou non : ainsi, ils doivent être bien gonflés et le dessus doit être croustillant et bien doré.

Pouding du Sussex

Préparation de l'appareil de base



Tamisez *la farine dans un grand bol, ajoutez le suif et mélangez bien à l'aide d'une spatule ou d'une cuiller en bois.*

Incorporez *juste assez d'eau pour former une pâte moelleuse, qui ne colle pas aux parois du bol.*

Déposez *la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez-la 1 min environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène et élastique.*

Appareil à pouding au suif

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
3 oz/75 g de suif râpé
½ tasse/125 ml d'eau

APPAREIL DE BASE POUR 1 POUDING

Pouding étagé aux mûres et aux pommes

6 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

Essayez aussi un mélange de rhubarbe et d'oranges et servez-vous de biscuits non glacés tels des biscuits au gingembre.

1 ou 2 biscuits à l'avoine ou au son, émiettés
2 petites pommes à cuire pelées et détaillées en tranches
7 oz/200 g de mûres
1 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à soupe de jus de citron
¼ à ½ tasse/50 à 100 g de cassonade
appareil de base

4 À 6 PERSONNES

1 Graissez généreusement un moule à pouding de 3 ¾ tasses/900 ml, tapissez le fond et les parois des miettes de biscuits. Mélangez délicatement pommes, mûres, cannelle, jus de citron et cassonade à l'aide d'une cuiller en bois.

2 Abaissez le quart de la pâte et foncez le moule. Versez la moitié du mélange aux fruits. Abaissez la moitié du reste de la pâte en un cercle de 4 po/10 cm de diamètre et déposez-le sur les fruits. Versez le reste du mélange aux fruits.

3 Abaissez le reste de la pâte en un cercle de 5 po/12,5 cm de diamètre et déposez-le sur les fruits en pressant bien les bords contre la paroi du moule.

4 Couvrez lâchement d'une pellicule plastique et faites cuire 6 ou 7 min à MAX. Laissez le pouding reposer 5 min dans le moule puis renversez-le sur une assiette de service. Servez avec de la crème ou une crème anglaise.

Pouding étagé aux mûres et aux pommes

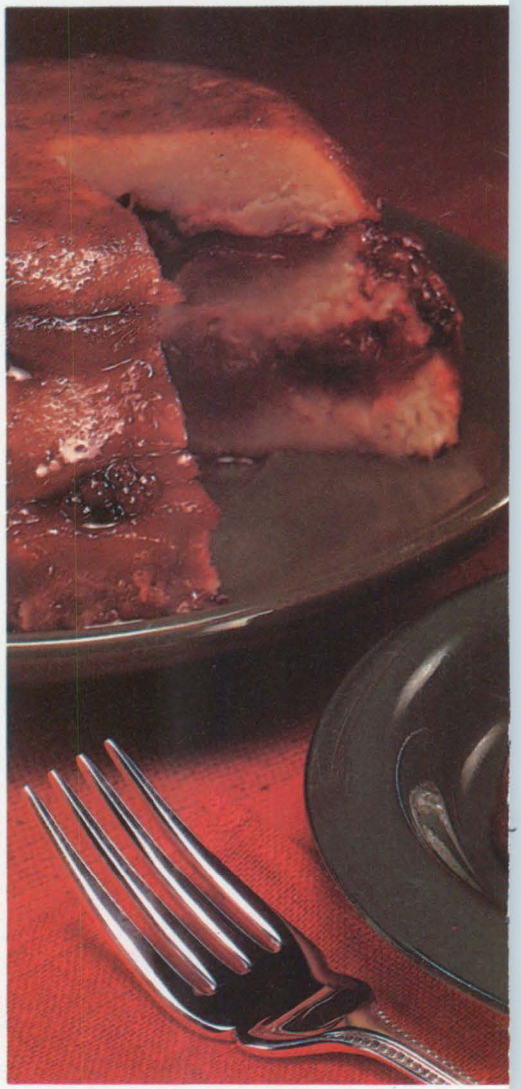
Conseils du chef

Couvrez toujours le moule lâchement d'une pellicule plastique pour emprisonner l'humidité et empêcher que le contenu ne déborde.

Ne remplissez pas le moule jusqu'au bord car la garniture du pouding, qui cuit plus rapidement que la pâte risque de déborder. Laissez environ 1 po pour permettre au pouding de bien lever.

Micro-trucs

Pour réchauffer du sirop ou de la confiture pour napper un pouding chaud, versez la quantité voulue dans une tasse à mesurer et faites chauffer de 10 à 12 s à MAX.



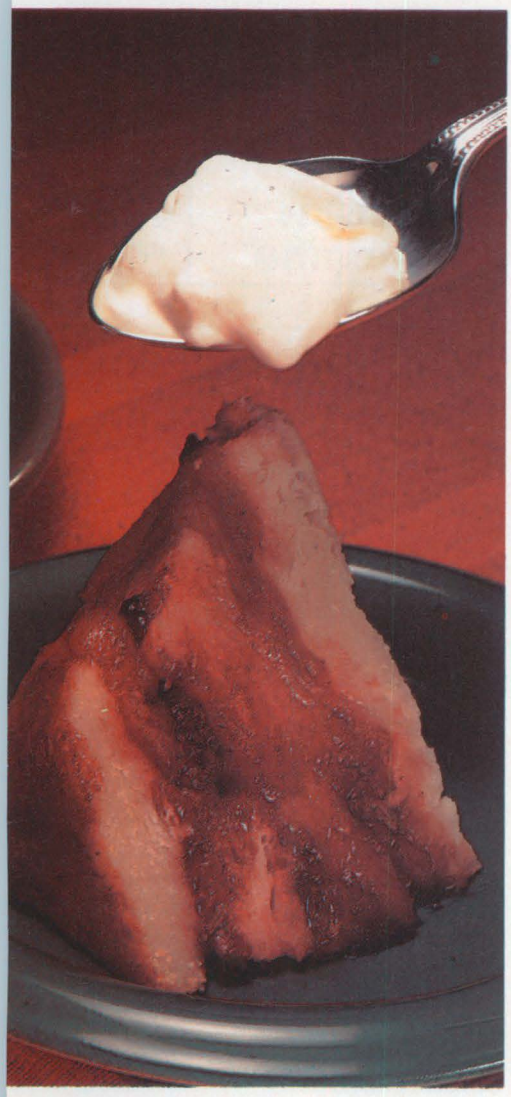
RAY DUNS

Comment dresser les poudings au suif

Poudings étagés : *Abaissez le quart de la pâte et foncez le moule graissé. Versez la moitié du mélange. Abaissez la moitié de la pâte qui reste et déposez dans le moule. Versez le reste du mélange. Abaissez le reste de la pâte et déposez sur le dessus.*

Poudings roulés : *Abaissez la pâte en un rectangle sur ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Taillez les bords, étalez la confiture presque jusqu'au bord et repliez les quatre côtés pour faire un rebord. Roulez à partir d'un des petits côtés.*

Poudings fourrés : *Abaissez la pâte en un cercle légèrement plus grand que le moule. Coupez et réservez le quart de l'abaisse. Foncez le moule graissé en pressant bien l'ourlet avec de l'eau pour sceller. Versez le mélange, repliez les bords sur le mélange et badigeonnez d'eau. Couvrez avec la pâte réservée.*



Pouding étagé au mince-meat

10 min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
½ tasse/100 g de chapelure dorée
3 oz/75 g de suif râpé
2 oeufs
3 cuil. à soupe de lait
½ tasse/100 g de mince-meat

SAUCE
2 cuil. à café d'arrow-root
⅜ de tasse/75 g de mince-meat
1 cuil. à soupe de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de cidre ou de jus de pomme

6 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l. Tamisez farine, poudre à pâte et sel, puis incorporez la chapelure et le suif.
2 Fouettez les oeufs avec le lait et ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant bien pour former une pâte moelleuse légèrement liquide.
3 Versez-en le quart dans le moule puis couvrez de la moitié du mince-meat. Versez la moitié de la pâte qui reste puis le reste du mince-meat. Couvrez le tout du reste de la pâte.
4 Couvrez lâchement pour permettre au pouding de lever et faites cuire 7 min à MAX., en tournant le moule 1 ou 2 fois. Laissez reposer 5 min.
5 Préparez la sauce : incorporez l'arrow-root au mince-meat, puis le jus de citron et le cidre ou le jus de pomme. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois.

Roulé à la confiture

4½ min

Temps d'attente : aucun

appareil de base
5 cuil. à soupe de confiture

4 PERSONNES

1 Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée en un rectangle de 9 x 13 po/23 x 33 cm et taillez les bords.
2 Étalez la confiture jusqu'à ½ po/12 mm des bords. Repliez les bords sur la confiture et badigeonnez d'un peu d'eau.
3 Roulez la pâte à partir d'un des petits côtés. Déposez le roulé, l'ourlet en dessous, dans un plat de service légèrement graissé, à l'épreuve de la chaleur, et faites chauffer 4 ½ ou 5 min à MAX. Faites dorer sous le gril de la cuisinière et servez avec une crème anglaise.

Pouding du Sussex

6 min

Temps d'attente : 4 min

Voici un pouding traditionnel qui cuit à merveille aux micro-ondes. Lorsque vous le servez, le sirop onctueux se répand tout autour du pouding. Servez un morceau de citron, qui est devenu très tendre, à chaque convive.

2 biscuits au gingembre émiettés
1 ½ recette de l'appareil de base
3 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
3 cuil. à soupe de raisins secs
4 oz/100 g de beurre non salé en petits dés
½ tasse/100 g de cassonade
1 citron à pelure mince

4 PERSONNES

1 Graissez un moule à pouding de 3 ¾ tasses/900 ml et tapissez-le des miettes de biscuits; abaissez la pâte en un cercle de 10 po/25 cm de diamètre.

2 Coupez et réservez le quart de la pâte. Foncez le moule avec le reste de la pâte en pressant bien l'ourlet avec un peu d'eau pour sceller. Badigeonnez aussi les rebords.

3 Mélangez raisins de Smyrne, raisins secs, beurre et cassonade. Versez la moitié du mélange dans le moule. Piquez le citron à la fourchette, déposez-le au centre et couvrez du reste du mélange.

4 Abaissez la pâte réservée en un cercle pour couvrir le dessus du pouding. Déposez l'abaisse sur le dessus, badigeonnez légèrement les bords avec un peu d'eau et pressez bien pour sceller.

5 Couvrez lâchement d'une pellicule plastique et faites cuire 6 ou 7 min à MAX. Laissez reposer 4 ou 5 min dans le moule puis renversez dans une assiette de service avec un rebord. Servez sans délai en nappant chaque portion de sauce chaude.

Pouding aux raisins de Corinthe

RAY DUNS

Grands-pères aux prunes

4½ min

Temps d'attente : aucun

appareil de base
4 prunes
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 biscuits Graham ou biscuits sucrés nature, émiettés
1 cuil. à café de sucre super fin

4 GRANDS-PÈRES

1 Divisez la pâte en 4 parts égales. Abaissez chacune, sur une surface farinée, en un cercle de 5 po/12,5 cm de diamètre.

2 Incisez les prunes, enlevez les noyaux et remplissez-les de cassonade. Déposez une prune au centre des abaisses, repliez soigneusement et scellez bien les bords.

3 Mélangez les biscuits émiettés et le sucre et roulez chaque grand-père dans ce mélange pour bien les enrober. Disposez-les, l'ourlet en dessous, dans une assiette graissée et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX.

Pouding aux raisins de Corinthe

4½ min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
⅜ de tasse/75 g de chapelure foncée
3 oz/75 g de suif râpé
4 oz/100 g de raisins de Corinthe
2 cuil. à soupe d'écorce confite
⅜ à ⅝ de tasse/100 à 150 ml de lait
chapelure grillée pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez bien farine, chapelure, suif, raisins et écorce. Ajoutez juste assez de lait pour former une pâte moelleuse mais non collante.

2 Avec les mains, façonnez la pâte en forme de saucisse épaisse d'environ 8 po/20 cm de long. Parsemez de la moitié de la chapelure. Enveloppez lâchement dans du papier ciré en glissant les extrémités en dessous.

3 Faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX. Parsemez du reste de la chapelure et laissez reposer 5 min. Servez nappé de crème anglaise.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 31

Boeuf
- Chou farci au boeuf 836

Desserts
- Appareil à pouding au suif 858
- Bananes fondantes 837
- Carrés à la mélasse 848
- Cocktail de fruits au yogourt 847
- Crème sabayon aux mûres 849
- Croustillant aux pommes et au fromage 847
- Figues au gingembre 834
- Gâteau aux noisettes 839
- Gaufres aux abricots et aux amandes 846
- Gaufres aux cassis 846
- Gaufres aux cerises 846
- Gaufres aux pommes épicées 846
- Grands-pères aux prunes 860
- Pouding aux raisins de Corinthe 860
- Pouding du Sussex 860
- Pouding étagé au mince-meat 859
- Pouding étagé aux mûres et aux pommes 858
- Roulé à la confiture 859
- Tarte aux pacanes 843

Fromage
- Fromage de réception 841
- Glace au fromage 848

Légumes
- Chou au carvi en papillotes 835
- Légumes en papillotes 835
- Macédoine en papillotes 835

Noix piquantes 842

Poisson
- Filets de poisson amandine 842
- Saumon en papillotes 835

Porc
- Côtelettes de porc à la bavaroise 854
- Côtelettes de porc au chou 853
- Côtelettes de porc au gingembre 854
- Côtelettes de porc garnies de légumes 855
- Côtelettes de porc gratinées 856
- Côtelettes de porc jardinière 853

Sauces
- Sauce au caramel 851
- Sauce au chocolat et aux arachides 850
- Sauce veloutée au rhum 851

Volaille
- Bouchées garnies aux noix 840
- Canardeau à l'orange 845
- Poitrines de poulet aux amandes 841
- Poulet farci aux noix 842
- Rouleaux de poulet à l'orientale 836

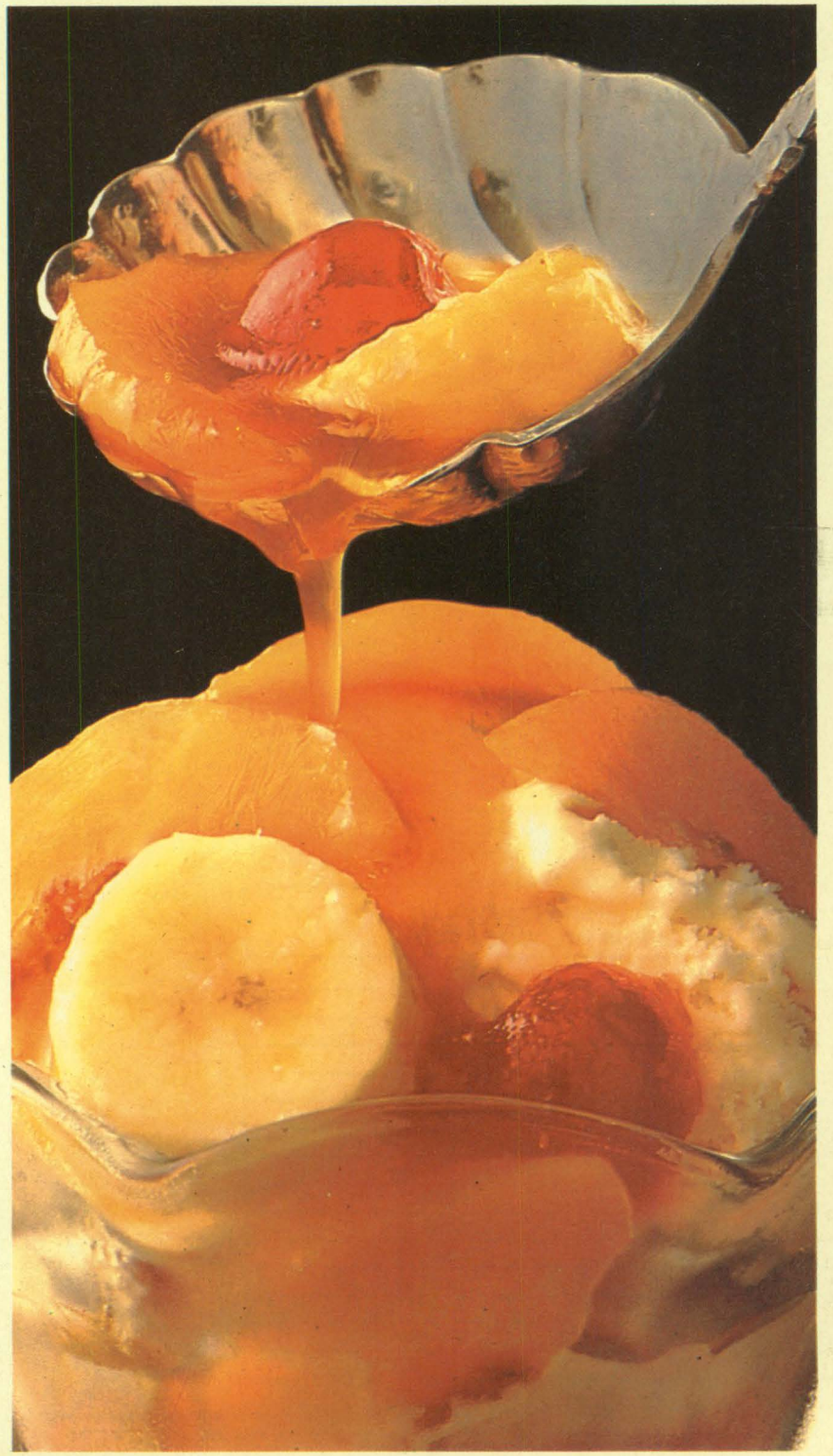
REPAS pour moi

Coupe glacée aux fruits frais

Quand on est seul, on se prépare rarement un dessert. Grâce au four micro-ondes, vous trouverez amusant de vous préparer un délicieux dessert pour terminer le repas.

Cette coupe glacée aux fruits frais est un heureux mélange de crème glacée à la vanille et de sauce chaude aux fruits. La sauce se fait rapidement et simplement aux micro-ondes.

Pour varier, remplacez le jus d'orange par du jus de pomme ou d'ananas, ou même par du rhum brun, si vous préférez. Cette sauce sucrée peut aussi être utilisée pour rehausser d'autres desserts individuels tels du yogourt nature, du riz au lait, une mousse congelée, des meringues ou un beignet. Pour varier ce dessert d'une autre façon, utilisez d'autres fruits frais, en saison.



Coupe glacée aux fruits frais

1½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café de beurre
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 petite pêche ou poire, tranchée
3 cerises au marasquin en demies
1 petite banane en tranches
1 portion de crème glacée à la vanille

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, 30 s à MAX. Incorporez la cassonade et le jus d'orange et brassez jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.

2 Ajoutez la poire ou la pêche et les cerises et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ébullition. Ajoutez la banane, remuez bien et versez sur la crème glacée. Servez sans délai.